اوم

آسن پرکاش

لیکھک

شریمان سوامی ویدانند تیرتھ جی مہاراج

(ویدک دھرم یوگ اپنشد وغیرہ کتب کے مصنف)

پرکاشک

سنت رام منیجر

آریہ پرنٹنگ بھنڈار

اندرون لوہاری دروازہ لاہور

قیمت ۸/

بار اول

فہرست مضامین

اوم

تمہید

آسن یوگ کا تیسرا انگ ہے - کچھ عرصہ پہلے یہ چند یوگیوں اور ابھیاسیوں کی راز کی چیز سمجھی جاتی تھی - کہیں کہیں کوئی بھیک مانگنے والے سادھو بھی آسن دکھاتے دیکھے جاتے تھے - لیکن ادھر کچھ عرصے سے آریہ سماج کے پرچار کے سبب سے پرانی ودیاؤں کے پرچار کے ساتھ عام لوگوں میں بھی ان کی خوب چرچا ہو چلی ہے - اب تو کئی شہروں میں لڑکے لڑکیاں آسن کرتے دکھائی دیتے ہیں +

آریہ پستک بھنڈار کے مالک مہاشے سنت رام جی نے مجھ سے درخواست کی کہ میں اردو میں آسنوں پر ایک کتاب لکھ دوں - میں ان کی اس درخواست کو ٹال نہ سکا - ابھیاسی لوگ ایک خاص سلسلہ سے آسن کرتے ہیں - لیکن میں نے اس کتاب میں کوئی خاص سلسلہ نہیں دیا - کیونکہ اس کتاب میں آسن سے ہونے والے جسمانی فائدے کو مدنظر رکھا ہے +

آسنوں کے ابھیاس سے پرانی بیماریاں دور ہوتی ہیں:

لیکن اس کے لئے کسی ماہر کے پاس جانا ہوگا ٭

بغیر کسی خدشہ کے عام صحت کے لئے جو مفید ہیں اُن آسنوں کو بھی یہاں درج کیا ہے ٭

اگر اردو خوان پبلک نے اسے پسند کیا۔ تو اس کے متعلق اور بھی ایک آدھ کتاب ناظرین کی پیش خدمت ہوگی۔

یکم آساڑھ ۱۹۸۸ دیانند

سوامی ویدانند تیرتھ

اوم

آسن

اس مقدس آریاورت میں کچھ ایسی فخر روزگار ہستیاں ہو گذری ہیں۔ جن کے کارناموں سے آج بھی دنیا دنگ ہے۔ کسی علم و فن کو لیجئے۔ اسے اُس کے انتہائی کمال تک پہونچا دیا۔ آریہ بزرگوں کو نہ صرف علم الحساب۔ الجبرا۔ علم نجوم۔ علم ہندسہ علم کیمیائے۔ علم طبعیات۔ جراحی۔ حکمت۔ فلسفہ۔ سنگ تراشی۔ فن عمارت فن لطیفہ۔ وغیرہ کے موجد ہونے کا فخر حاصل ہے بلکہ بام ترقی تک پہونچانے کا سہرا بھی انہی کے سر پر ہے۔ انہوں نے ان جملہ علوم و فنون کے علاوہ ایک ایسے علم کی ایجاد کی۔ جو سب علوم و فن کی جان ہے۔ جس سے ان سب کی تکمیل ہوتی ہے اور اس میں اس کے علاوہ زیادتی یہ ہے۔ کہ سارے علم خود سے دماغی محنت و کاوش پیدا کرنے والے ہونے سے دماغ ہی کے لئے فیض رساں ہیں۔ لیکن یہ نہ صرف دماغ کو مجلی و مصفا کرتا ہے۔ بلکہ جسم میں ایک عجیب قوت پیدا کرتا ہے روحانیت کی تو یہ جان ہی ہے۔ اس علم کا نام ہے یوگ +

یوگ کئی قسم کا ہے۔ لیکن یہاں ہمیں ان سب کا اجمالاً ذکر بھی نہیں کرنا ہم یہاں صرف اشٹانگ یوگ کا ذکر

کرتے ہیں۔ اس کے آٹھ انگ ہیں۔ کئی لوگ انگ کا ترجمہ درجہ کرتے ہیں۔ لیکن یہ غلط ہے۔ کیونکہ جہاں مدارج ہوتے ہیں وہاں ایک کے بعد دوسرے کی باری آتی ہے۔ لیکن یوگ کے آٹھوں انگ ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ جس طرح ایک جسم کے حصوں میں یہ پہلا اور وہ مابعد کا ایسا نہیں کہہ سکتے۔ ایسا نہیں کہہ سکتے۔ ایسا ہی یوگ کے انگوں کے بارے میں ہے۔ یم۔ نیم۔ آسن۔ پرانا نام۔ پرتیا ہار۔ دھارنا۔ دھیان اور سمادھی یہ آٹھ انگ ہیں +

ہمارا یہاں صرف تیسرے انگ سے مطلب ہے۔ اس واسطے مختصراً اسی کے متعلق دو چار باتیں عرض کرنی ہیں +

یہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں۔ کہ یوگ روحانی علم ہے۔ روح کی ترقی ہی اس کا مقصد ہے۔ تو اس کے انگ بھی اسی مقصد کے لئے ہیں اس کے جتانے کی کوئی ضرورت نہیں لیکن آسن کس طرح روحانی ترقی کا وسیلہ ہیں۔ یہ سوال پیدا ہوتا ہے۔ اس کا جواب دینے سے قبل ہمیں آسن کی تعریف جان لینا چاہیئے +

مہرشی پتنجلی جی مہاراج نے اپنے مشہور روزگار شاہکار درشن میں آسن کی تعریف اس طرح کی ہے +

स्थिरसुखमासनम् ॥

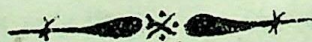
جس ترکیب سے دائمی سکھ حاصل ہو۔ اسے آسن کہتے ہیں۔ یعنی جس طریقہ نشست میں بیٹھ کر انسان گھبرائے نہیں نہ تکان محسوس نہ کرے۔ بلکہ کچھ خاص قسم کی لذت اور لطف کا احساس کرے۔ اسے آسن کہتے ہیں +

جس حالت میں انسان جسمانی اور دماغی کلفتوں سے آزاد ہو۔ اس حالت میں ہی کسی لطف سے بہرہ افروز ہو سکتا ہے جسم میں کوئی بیماری ہو یا دماغ میں کوئی پریشانی ہو۔ تو عمدہ سے عمدہ لذت بھی اپنا لطف پیدا نہیں کر سکتی۔ اس واسطے لطف اٹھانے کے لئے دماغی اور جسمانی بیماری سے آزاد ہونا چاہئے۔ بیماری یوگ میں سب سے پہلی رکاوٹ ہے۔ بیماری سردی۔ گرمی۔ رنج۔ خوشی وغیرہ حالتوں سے پیدا ہوتی ہے۔ آسن ان کو دور کرتا ہے۔ مہرشی پتنجلی فرماتے ہیں +

ततो द्वन्द्वानभिघातः॥

آسن کے ذریعہ سردی گرمی بھوک پیاس وغیرہ مخالف جوڑے جو رنج و غم وغیرہ کے پیدا کرنے والے ہیں دور ہوتے ہیں یعنی آسن براہ راست جسمانی اور دماغی صحت کے دینے والے ہیں۔ جب تک صحت ٹھیک نہ ہو۔ کوئی دنیاوی یا دینی کام سرانجام نہیں پا سکتا۔ تو اس طرح سے آسنوں کا جسم اور روح سے براہِ راست تعلق ہے +

جن بزرگوں کو آسنوں کی ایجاد کا فخر حاصل ہے - وے مسلۂ تبرجنم یعنی آواگون کے قائل تھے - وے مانتے تھے - اور ان کے پیرو آجتک مانتے ہیں - کہ روح اپنے برے بھلے فعل کے سبب مختلف قالبوں میں قانون الٰہی کے مطابق جاتی رہتی ہے - انسانی قالب ہی ایک ایسا قالب ہے - جہاں علم معرفت حاصل کر کے اس آواگون کے چکر سے چھوٹ سکتا ہے - آواگون کے چکر سے چھوٹنے کا نام نجات ہے - اس واسطے اس قالب کو پرمیشور نے ایسا مکمل بنایا ہے - جس سے سب حرکت و سکنات ہو سکتی ہیں - مختلف حیوانوں کی حرکتیں ان کے اجسام پر مختلف طریق پر اثر انداز ہوتی ہیں - کسی حیوان کی کوئی قوت مضبوط ہوتی ہے دوسرے کا کسی اور عضو پر انحصار ہے - لیکن انسان چاہے تو سب عضووں پر اپنا اختیار کر لے - اس کے لئے ایسے آسن کرنے چاہئے +

ویسے تو آسن بیشمار ہیں - لیکن یہاں ہم نے نہایت کارآمد آسن درج کئے - یہ سب ہمارے تجربہ میں آئے ہوئے ہیں +

آسن کرنے کی جگہ

عام طور سے لوگ کسی مقررہ وقت پر ورزش نہیں کرتے۔ کوئی کسی وقت کر لیتا ہے۔ کوئی کسی وقت۔ اس کا نتیجہ یہ ہے۔ کہ ایسے سب لوگ ورزش کے فائدوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ بلکہ بعض حالتوں میں الٹا نقصان اٹھاتے ہیں۔ اس واسطے صحت کے اصولوں کو مدِ نظر رکھ کر ورزش یا آسن موزوں وقت پر کرنے چاہیئے۔

جب پیٹ بھرا ہوا ہو۔ وہ وقت آسنوں کے لئے نہایت غیر موزوں ہے۔ اس واسطے کھانا کھانے بعد تو کسی حالت میں آسن نہیں کرنے چاہیئیں۔

اس کے لئے سب سے مناسب وقت ہے۔ صبح۔ علے الصبح اٹھ کر حاجات ضروری سے فارغ ہو کر نہا دھو کر آسن کرنے چاہیئے۔ جو لوگ کسی خاص طریقے سے یوگ کا ابھیاس کرتے ہوں۔ یا سندھیا اُپاسنا کرتے ہوں۔ انہیں چاہیئے۔ کہ آسنوں سے پہلے اپنا روز مرہ کا ابھیاس کر لیں کئی ابھیاسی ابھیاس کے بعد نہاتے ہیں۔ کئی ابھیاس سے قبل نہا لیتے ہیں۔ جو ابھیاس سے پہلے نہاتے ہیں۔ انہیں چاہیئے۔ کہ ابھیاس میں بیٹھنے سے قبل دو ایک ایسے آسن

ضرور کر لیا کریں جس سے خون کا دورہ ذرا تیز ہو جائے - کئی لوگ شیرش آسن کو ابھیاس کے قبل کرنا جسم اور آتما دونو کے لئے مفید بیان کرتے ہیں - بہر حال اپنی جسمانی حالت کا جائزہ لے کر ضرور کوئی نہ کوئی آسن کر لینا چاہیے

آسن خالی پیٹ ہی کرنے چاہیئے - کھانا کھانے کے بعد کم از کم تین گھنٹے تک کوئی آسن نہیں کرنا چاہیئے -

فرصت ملے - تو شام کو بھی آسن کرنے چاہیئے +

آسن کرتے وقت جسم پر سوائے لنگوٹ کے اور کوئی کپڑا نہ ہونا چاہیئے - جن نازک بدنوں کو سردی بہت ستاتی ہو - وے موزے اور چست بنیان پہن سکتے ہیں - لیکن اچھا ہی ہے کہ جسم ننگا ہی ہو - تازہ ہوا جسم سے لگ کر بہت ہی فائدہ پہونچاتی ہے +

آسن کرنے کا وقت

آسن کرنے کے لیئے صاف ستھری اور طبیعت پر خوشگوار اثر پیدا کرنے والی جگہ ہی موزوں ہے - زمین بالکل ہموار ہونی چاہیئے چونکہ آسن کرتے وقت جسم کو کئی طرح سے موڑنا ہوتا ہے اگر زمین ناہموار ہو - تو مناسب دباؤ نہ پڑ سکیگا - اس سے جسم میں تکلیف ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے +

بند مکان میں یا ایسی جگہ میں جہاں ہوا کھلی طرح نہ آتی جاتی ہو۔ آسن کبھی نہیں کرنے چاہیئے۔ کوئی بھی ورزش ہو۔ اس کے لئے کھلی اور صاف ہوا کی اشد ضرورت ہے۔ کیونکہ ورزش کرتے وقت معمول سے زیادہ ہوا انسان کے اندر جاتی ہے۔ اگر ہوا کثیف ہو۔ تو کئی بیماریوں کے پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ جس سے بجائے فائدہ کے الٹا نقصان ہونے کا اندیشہ ہے۔ ویسے بھی زندگی کے واسطے صاف اور ہلکی ہوا نہایت ضروری چیز ہے۔ کافی مقدار میں صاف اور ہلکی ہوا کھلے اور ستھرے مکان یا سبزہ زار میں ہی ممکن ہے۔

آسن جس جگہ کرنے ہوں۔ وہاں ایک کمبل یا اور کوئی نرم کپڑا ضرور بچھا لینا چاہیئے۔ کپڑا نہ تو زیادہ ملائم ہو اور نہ زیادہ سخت ہی۔

خوراک

جہاں آسن کرنے کے لئے مناسب جگہ اور مناسب وقت کا وچار ضروری ہے۔ وہاں خوراک کا خیال اس سے بھی ضروری ہے۔ ہماری بہت سی بیماریوں کا ایک سبب ہماری خوراک بھی ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو یہ معلوم تک نہیں۔ کہ کس وقت کیا کھانا چاہیئے اور کس وقت کیا نہ کھانا چاہیئے۔

جس کا نتیجہ آئے دن مختلف قسم کی بیماریوں اور وباؤں کی شکل میں ہمیں بھگتنا پڑتا ہے۔ یہاں ہیں خوراک پر مفصل بحث نہیں کرنا۔ محض آسن کرنے والے کے لئے جس قسم کی خوراک کی ضرورت ہے اس کا بتلانا یہاں مقصود ہے +

آسن یوگ کا انگ ہے۔ اس سے نہ صرف جسمانی صحت ہی بنتی ہے۔ بلکہ خاص خاص آسن تو صرف روحانی ترقی کے ہی ممد ہیں۔ اس واسطے آسن کرنے والے کو ایسی خوراک کا استعمال کرنا چاہیئے۔ جو روح اور جسم دونو کے لئے مفید ہو۔ جس سے ان دونو کی ترقی میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو +

لہذا آسن کرنے والے کو گوشت انڈا شراب۔ حقہ۔ تمباکو۔ سگریٹ۔ بھنگ۔ چرس۔ گانجہ۔ افیم۔ پوست وغیرہ تمام منشی اور دماغ کو معطل کر دینے والی اشیاء سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیئے۔ ورنہ فائدہ کے عوض نقصان ہی ہوگا +

جو چیزیں دیر ہضم ہوں۔ جن کے کھانے سے دماغ اور جسم میں سستی اور بھاری پن آئے۔ آسن کرنے والے کے لئے وہ چیزیں بھی مضر ہیں۔ کیونکہ آسن کا مقصد تو جسم اور دماغ میں پھرتی پیدا کرنا ہے۔ پھر ایسی متضاد چیزوں کا استعمال تو خطرناک ہی ہوگا +

جو اشیاء معدہ میں جاکر سڑاند اور چڑچڑاہٹ پیدا کریں جیسے مرچ - ترشی - اچار وغیرہ - ان کا بھی آسن کرنے والے کو مقاطعہ ہی کرنا چاہیئے +

جن کے کھانے سے محض لذت ہی لذت محسوس ہو اور جسمانی یا روحانی کوئی فائدہ ممکن نہ ہو - ایسی اشیاء سے کلہم پرہیز کرنا چاہیئے +

قصہ کوتاہ - جن اشیا کے کھانے سے جسم میں پھرتی آئے - دماغ اور دل فرحت اور راحت محسوس کریں - معدہ پر بار ثابت نہ ہو - اعضائے رئیسہ مثل دل - جگر وغیرہ کو طاقت اور قوت دینے والے ہوں - جو چیزیں جسم میں مادہ تولید بافراط پیدا کریں اور ایسے گاڑھا کریں - جن سے جسم میں طاقت بڑھے - وے سب اشیا آسن کرنے والے کی مرغوب خوراک ہونی چاہئیں +

گیہوں - جو - چاول - مونگ - ارہر - مسور کی دال - دودھ گھی - مکھن - ملائی - شکر - وغیرہ آسن کرنے والے کے لئے نہایت مفید چیزیں ہیں +

مطلب یہ کہ سادہ غذا ہی آسن کرنے والے کے لئے سود مند ہے - کوئی چیز کتنی ہی اچھی اور مفید ہو - لیکن اسکا غلط اور بیجا استعمال اور اس کی نامناسب مقدار فائدہ کے

بجائے سم قاتل کا اثر رکھتی ہے۔ اسواسطے خوراک کی مقدار اور اس کے طریق استعمال پر بھی دھیان دینے کی ضرورت ہے +

کئی لوگ کہتے ہیں۔ کہ کم کھانا صحت کے لیئے مفید ہے۔ لیکن یہ غلط ہے۔ کم کھانے کا کوئی معیار نہیں ہے ایک کی نظر میں جو کم ہے۔ دوسرا اسے زیادہ سمجھتا ہے۔ کم کھانے کی بجائے واجب کھانا ہی صحت کے لیئے سودمند ہے۔ اس کے لئے کسی دوسرے سے پوچھنے کی ضرورت نہیں۔ جب ایسا معلوم ہونے لگے۔ کہ اگر اب اور کھایا۔ تو پیٹ بھاری سا ہونے لگیگا۔ فوراً کھانا بند کر دینا چاہیئے۔ مطلب یہ کہ اتنا نہ کھاؤ۔ کہ کھاتے ہی لیٹنے کو طبیعت چاہے۔ سانس لینا مشکل ہوجائے۔ بلکہ طبیعت چست ہو۔ اور نہ ہی اتنا کم کھاؤ۔ کہ کوئی کام ہی نہ کرسکو۔ ہاں۔ جن لوگوں کے جسم میں چربی مقدار سے زیادہ ہو۔ انہیں کافی کم کھانا چاہیئے +

کئی لوگ آسن کے بعد فوراً کچھ کھا لیتے ہیں۔ ایسا کرنا بہت برا ہے۔ آسن کرنے کے گھنٹہ یا دو گھنٹہ بعد کھانا چاہیئے۔ ہاں۔ جو بہت ہی کمزور ہیں۔ یا جو سادھن میں لگے ہیں۔ وے آسن کرنے کے بعد حسب ضرورت

دودھ یا مکھن یا ایسی ہی کوئی چیز مناسب مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں +

دوسری ورزشوں سے آسنوں کی فضیلت

آجکل ہمارے ملک میں کرکٹ - ہاکی - فٹبال - والی بال - بیڈمنٹن ٹینس وغیرہ کھیلیں ورزش کا مبدل سمجھ لی گئی ہیں - یہ ایسی ہیں - جن میں کافی روپیہ خرچ ہوتا ہے - اور کئی کھیلوں میں تو ملک کا بہت سا روپیہ باہر چلا جاتا ہے - اس کے مقابلہ میں آسنوں پر ایک پائی کا بھی خرچ نہیں پھر آسنوں سے جسم کے سب حصوں پر - اور جسم کے اندر نہفتہ طاقتوں پر بھی اثر ہوتا ہے - لیکن ان سب کھیلوں میں جسم کے کوئی کوئی حصے ہی متاثر ہوتے ہیں - ان کھیلوں سے جسم سخت ہوتا ہے - لیکن آسنوں میں اس کے برعکس جسم لچکدار بنتا ہے - جس سے جسم کو حسب خواہش جدھر چاہیں - موڑ سکتے ہیں اور جب چاہیں - بجبر کے موافق سخت بھی کر سکتے ہیں +

ڈنڈ - بیٹھک - دوڑ وغیرہ دیسی ورزشوں کو چھوڑ کر باقی جتنی ورزشیں ہیں - ان میں ساتھیوں کی ضرورت ہوتی ہے آسن اکیلے کئے جا سکتے ہیں - اور اکیلے کئے جانے چاہئے -

اس سے آدمی کسی دوسرے کا محتاج نہیں ہوتا - اور بھی کئی باتیں ہیں - لیکن بخوف طوالت یہاں نہیں لکھتے +

برہمچریہ

آسن کوئی فائدہ نہ دیں گے - بالکل عین ممکن ہے - کہ ان سے کوئی نقصان ہو جائے - اگر آسنوں کے ساتھ برہمچریہ پر عمل نہ کیا جائے - جن کی ابھی شادی نہیں ہوئی - انہیں خیال اور فعل دونوں طرح کے برہمچریہ کی سختی سے پابندی کرنی چاہیئے - کسی طرح بھی انمول منی کو ضائع نہ ہونے دینا چاہیئے - جو شادی شدہ ہیں - انہیں شادی کے مقصد کو مدنظر رکھنا چاہیئے - اس طرح وے بھی برہمچریہ کا کچھ حد تک پالن کر سکیں گے +

جو لوگ احتلام جریان وغیرہ امراض منی میں مبتلا ہیں - وہ اگر مناسب خوراک کے ساتھ اپنے خیالات پر ضبط رکھتے ہوئے آسن کریں گے - تو انہیں اشتہاری حکیموں کے پنجے سے جلدی نجات حاصل ہوگی +

پرانایام

آسن کرتے ہوئے اگر پرانایام بھی ساتھ ساتھ کیا جائے۔ تو نہایت ہی اچنبھے میں ڈالنے والے نتائج پیدا ہوتے ہیں۔

پرانایام کئی قسم کے ہیں۔ یہاں ہم ایک سادہ قسم کا پرانایام تبلاتے ہیں۔ جس کے کرنے سے کسی قسم کا کھٹکا نہیں ہے ٭

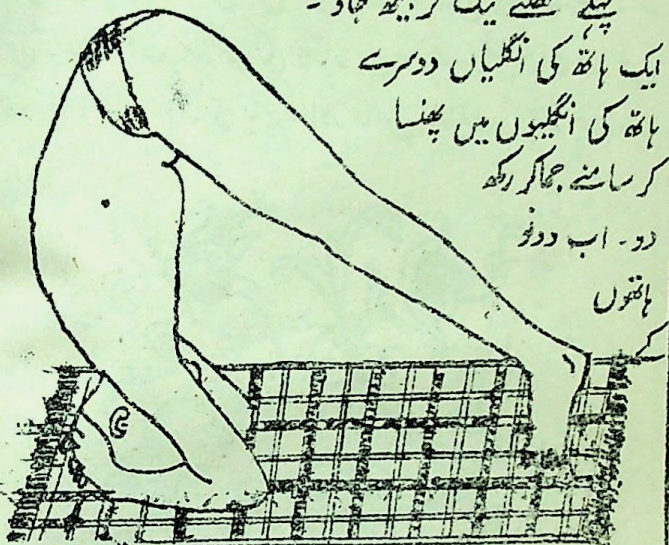
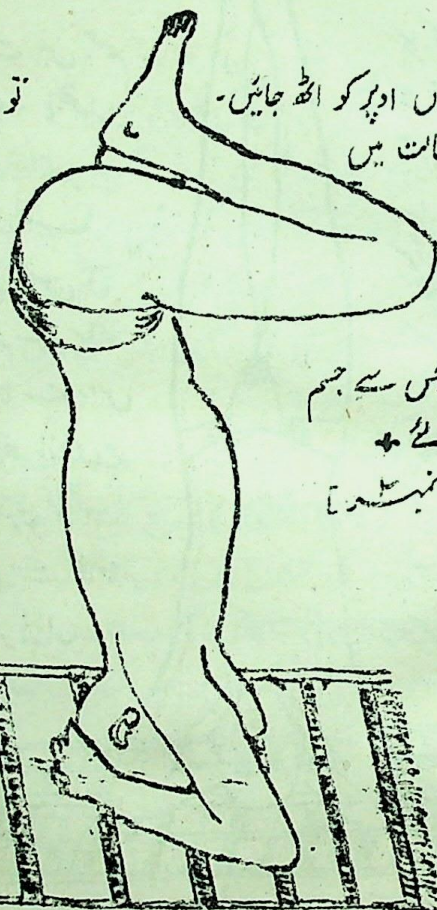
پہلے آہستہ آہستہ سانس باہر نکالئے یہاں تک کہ اور باہر نکالنا ناممکن معلوم ہو۔ پھر سانس کو باہر ہی روک رکھئے۔ پہلے پہل بہت تھوڑی دیر تک روک سکیں گے۔ پھر آہستہ آہستہ سانس اندر لیجائیے۔ جب پیٹ اور چھاتی بالکل بھر جائیں۔ تب اندر روک رکھئے۔ جب تک کہ روک سکیں۔ یہ ایک پرانایام ہوا۔ آسن شروع کرنے سے پہلے اس قسم کے تین پرانایام کر لینے بہت مفید ثابت ہوئے ہیں ٭

جب سانس باہر نکالیں۔ تو پیٹ کو حتے الامکان اندر کی طرف کھینچیں۔ اتنا کہ پیٹھ سے لگ جائے۔ آلہ تناسل اور مقعد کے آس پاس کی ناڑیوں کو قوتِ خیال سے اوپر کو کھینچیں۔ اس سے سانس کافی دیر تک باہر روکا جاسکیگا اور اس سے

امراض متعلقہ منی کو افاقہ ہوتا ہے +

جو لوگ پرانایام کرنے سے ڈرتے ہوں۔ یا کسی وجہ سے نہ کر سکتے ہوں۔ انہیں بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ آسن کرتے وقت سانس کی رفتار برابر رہے۔ یعنی جتنا سانس اندر جاتا ہے۔ اتنا ہی باہر۔ اور سانس نہایت آہستہ چلتا ہے۔

شیرش آسن کی تیاری نمبر۲

پہلے گھٹنے ٹیک کر بیٹھ جاؤ۔
ایک ہاتھ کی انگلیاں دوسرے
ہاتھ کی انگلیوں میں پھنسا
کر سامنے جھکا کر رکھ
دو۔ اب دونو
ہاتھوں

بیچ میں رکھ کر سر پر بوجھ ڈالئے۔ پاؤں کھڑے کرنے لگو۔ (دیکھو تصویر نمبر ۱)
یہ احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ گھٹنے مڑنے نہ پائیں۔ جن کا جسم بہت کمزور
ہو۔ انہیں شروع شروع اس آسن کے اتنے ہی حصے کی مشق کرنی چاہیئے۔
بعد ازاں پیروں کو جسم کی طرف لے آؤ۔ اس سے سر پر جسم کا بھار پڑیگا۔
اور پیروں پر کچھ بھی بوجھ محسوس نہ ہوگا۔ اس حالت میں خوب ہوشیاری
سے پاؤں زمین سے اٹھانے چاہیئیں۔ زمین سے پیر اٹھاتے ہوئے اوپر لیجانے
کے جھٹکا ہرگز نہ دینا چاہیئے بلکہ آہستہ آہستہ جسم کو سنبھالتے ہوئے اوپر لیجانے چاہیئیں۔

شیرش آسن کی تیاری نمبر۲

جب پاؤں اوپر کو اٹھ جائیں۔ تو ان کو تصویر نمبر۲ کی حالت میں رکھنا چاہیئے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ پاؤں سیدھے کرنے چاہیئیں جس سے جسم بالکل سیدھا ہو جائے۔ [دیکھو تصویر نمبر۳]

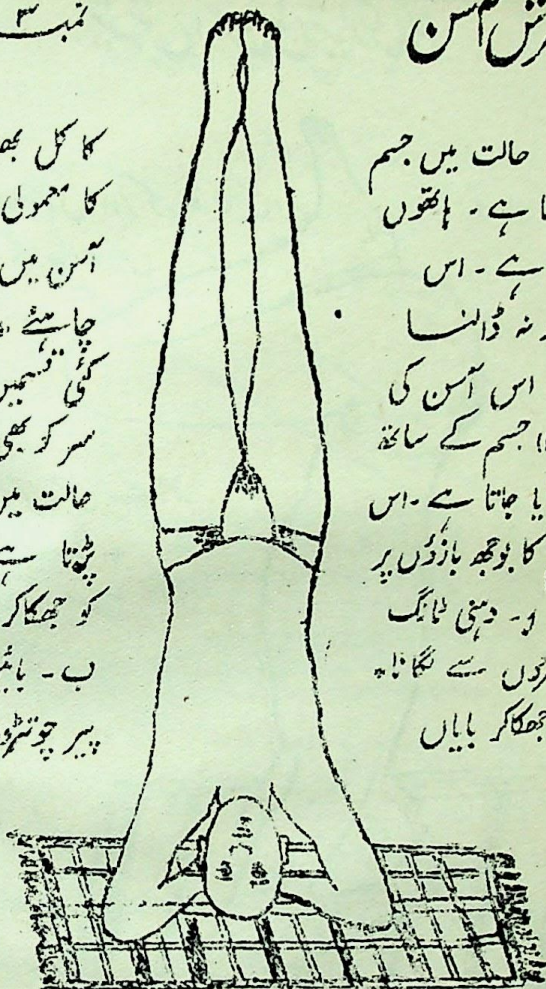
शीर्षासन

شیرش آسن

نمبر ۳

اس حالت میں جسم
آجاتا ہے۔ ہاتھوں
ہوتا ہے۔ اس
بھار نہ ڈالنا
اس آسن کی
(۱) جسم کے ساتھ
اٹھایا جاتا ہے۔ اس
جسم کا بوجھ بازوؤں پر
ا۔ دہنی ٹانگ
چوتڑوں سے لگانا۔
کو جھکا کر بایاں

کا کل بھار سر پر
کا معمولی سہارا
آسن میں ہاتھوں پر
چاہیئے۔
کئی قسمیں ہیں۔
سر کر بھی اوپر
حالت میں تمام
پڑتا ہے۔
کو جھکا کر داہنا پیر
ب۔ بائیں ٹانگ
پیر چوتڑوں سے لگانا

शीर्षासन

ج- دونوں ٹانگوں کو جھکا کر دونوں پیروں کو چوتڑوں سے لگانا +

د- اسی آسن میں پدم آسن کرنا +

ل- دونو ہاتھ پھیلا کر سورچال کی طرح کرنا +

و- سر کے نیچے ہاتھ کی پھنسی ہوئی انگلیاں نہ رکھ کوئی نرم کپڑا رکھنا اور ہاتھ کی ہتھیلیوں کو زمین پر ٹیک کر سر کے نزدیک رکھنا - جس سے جسم کا توازن قائم رہ سکیں +

اسی طرح سے اور بھی کئی قسمیں ہو سکتی ہیں - لیکن فائدہ سب کا ایک ہے +

سر کے بل چونکہ یہ آسن کیا جاتا ہے - لہذا اس کا نام ششرش آسن (शीर्षासन) آج کل کے لوگوں نے رکھا ہے - ہٹھ یوگ کی کتابوں میں اس کا نام وپریت کرنی مدرا (विपरीतकरणी मुद्रा) آتا ہے +

جب آسن اس طرح ٹھیک ہو جائے - تب اپنی نگاہ یا تو بھووں کے بیچ قائم کرنی چاہیئے یا ناک کے اگلے حصے پر جمانی چاہیئے +

سانس لینے میں اس آسن میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے - اگر ممکن ہو - تو جتنا سانس باہر نکالیں اتنا ہی اندر لیجائیں - اس طریق سے آپ چند دن میں محسوس کرینگے -

کہ آپ کا سانس گہرا اور لمبا ہونے لگا ہے۔ گہرا اور لمبا سانس صحت کے لیے کتنا مفید ہے۔ اس کے بیان کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ٭

اگر کسی خاص سبب سے شروع شروع میں اس طرح سانس لینا مشکل معلوم ہو۔ تو آپ سانس کو اس کے حال پر چھوڑ دیجئے۔ آپ دیکھیں گے۔ کہ آپ کا سانس بہت ہی ہلکا اور بے معلوم سا ہونے لگا ہے۔ اور کہ آپ کی طبیعت میں یکسوئی آ رہی ہے ٭

شروع شروع میں اس آسن کو دیوار کے سہارے سے کرنا اچھا ہے۔ کیونکہ اس سے گرنے اور پیچھے جھک جانے کا بالکل خطرہ نہیں رہتا۔ اگر اکیلے کرنے کی بجائے اپنے دو ایک دوستوں کی مدد لی جائے۔ تو اچھا ہو ٭

طاقت رہتے بھی آغاز میں یہ آسن تھوڑی دیر ہی کرنا مناسب ہے ٭

مثلاً پہلے ۱۵ سیکنڈ سے ۳۰ سیکنڈ تک ٭

چار دن بعد ½ منٹ سے ۲ منٹ تک ٭

آٹھ روز کے بعد ۵ منٹ تک ٭

اسطرح بڑھاتے بڑھاتے اسکی ایک گھنٹہ کی مشق ہو جائے شیرشن آسن کے کرنے سے قبل دو پرانام اور اس کے بعد

چار پانچ پرانایام کرنے نہایت مفید ہیں۔ کئی لوگوں کی رائے میں بھستر اکرنی مفید ہوتا ہے۔ اگر بھستر اکرنی مطلوب ہو۔ تو ۱۵ - ۲۰ بار سے زیادہ نہ کرنی چاہیئے +

فوائد - (۱) عام طور سے انسان جس حالت میں رہتا ہے۔ شیرش آسن میں اس کے الٹ ہوتا ہے۔ اس سے خون کا دورہ بھی الٹا ہو جاتا ہے۔ جس سے دماغ میں خون کافی۔ مقدار میں پہونچتا ہے۔ اور جسم میں کسی عضو میں اگر کسی سبب سے خون نہ پہونچنے سے جو نقص واقع ہو جاتا ہے۔ اس آسن کی بدولت وہاں خون زور سے پہونچتا ہے اور اس نقص کو دور کرتا ہے +

(۲) اگر اس اصول کو سمجھ لیا جائے تو اکیلا یہ آسن تمام جسمانی بیماریوں کو دفع کر سکتا ہے +

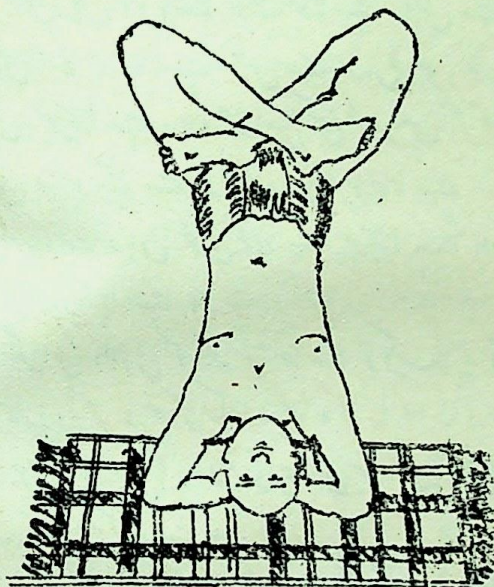
(۳) جن کو جریان یا احتلام کی بیماری ہو۔ ان کے لئے شیرش آسن ایک آسمانی برکت ہے +

(۴) اسکے لگاتار کرنے سے بڑھاپے کے آثار دور ہونے لگتے ہیں +

(۵) بینائی کی کمزوری کو دور کرتا ہے +

(۶) قبض وغیرہ امراض شکم میں اکسیر سے بڑھ کر حکم رکھتا ہے +

(۷) بھوک بڑھاتا ہے +

اُردھو پدم آسن

ऊर्ध्वपद्मासन

شیرش آسن کرکے پاؤں سے پدم آسن کرنے سے اُردھو پدم
آسن بنتا ہے - پیروں کو ادل بدل کرنے اور شیرش آسن کی مختلف اقسام
کے ساتھ کرنے سے یہ بہت قسم کا ہوتا ہے - فوائد - اسکے شیرش آسن جیسے ہیں

پدم آسن

داہنا پاؤں بائیں ران پر اور بائیاں پاؤں داہنی ران پر رکھئے دونوں پاؤں رانوں پر اس طرح آئیں۔ کہ دونوں ایڑیاں آپس میں ملجائیں - دونوں پاؤں کے تلوے اوپر کی طرف ہوں۔ بعد ازاں دایاں ہاتھ دہنے گھٹنے پر اور بایاں ہاتھ بائیں گھٹنے پر رکھئے۔ پیٹھ۔ کمر۔ گردن سر اور ریڑھ کی ہڈی سیدھی لائن میں رکھئے۔ نظر چاہئے ناک پر رکھیں یا بھوؤں کے بیچ یا کسی بیرونی نقطہ پر۔ اس آسن کو پدم آسن کہتے ہیں +

اردھ پدم آسن

کئی لوگوں کی ٹانگیں اتنی سخت ہوتی ہیں۔ کہ ان کے دونوں پاؤں دونو رانوں پر نہیں آسکتے۔ اس واسطے ان سے پدم آسن نہیں ہوسکتا۔ ایسے لوگوں کو چاہئے۔ کہ پہلے بائیں پاؤں کو دہنی ران پر جمائیں اور دائیں پاؤں مقعد اور فوطوں کے بیچ کی جگہ پر زور سے دبا رکھیں۔ یہ اردھ پدم آسن بن جائے گا اسی طرح پاؤں بدل کر کرنا چاہئے۔ اسی طرح آہستہ آہستہ مشق

کرتے پدم آسن کرنا آسان ہو جاتا ہے +

یہ دھیان ہیں رہے۔ کہ پدم آسن میں دونوں گھٹنے اور رانیں زمین سے اچھی طرح چھوتی رہیں +

شروع شروع میں پدم آسن کرنے سے پنڈلیوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس واسطے آغاز میں تھوڑی دیر کرنا چاہئے۔ یہ آسن دھیان کے لئے مفید ہے۔ لہذا اسے جتنا بڑھائیں۔ اتنا اچھا ہے۔ کم از کم ایک گھنٹہ کی مشق تو ضرور ہونی چاہئے +

فوائد۔ پاؤں کی ناڑیاں صاف ہوتی ہیں۔ پدم آسن سے بیٹھ کر پیٹ کی پسلیوں کو اوپر کھینچ کر انہیں کچھ دیر وہیں رکھنے سے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے۔ چار پانچ منٹ تک اگر اس طرح رکھا جائے۔ تو بھوک خوب تیز ہو جاتی ہے۔ اور پیٹ کی خراب ہوا دور ہو جاتی ہے۔ پدم آسن سے بیٹھ کر ٹھوڈی کو گلے سے لگا کر ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنے سے دماغی طاقت میں اضافہ ہوتی ہے۔ اور سوچ و فکر کی قوت بڑھ جاتی ہے +

اس آسن کو کرتے وقت آلہ تناسل کی ناڑیاں اور مقعد اور اسکے آس پاس کی ناڑیوں کو اوپر کھینچنے سے احتلام۔ جریان وغیرہ امراضِ منی دفع ہوتے ہیں +

دھیان کرنے والے والوں کے لئے یہ آسن بہت کام کا ہے +

پروت آسن (پربت آسن)

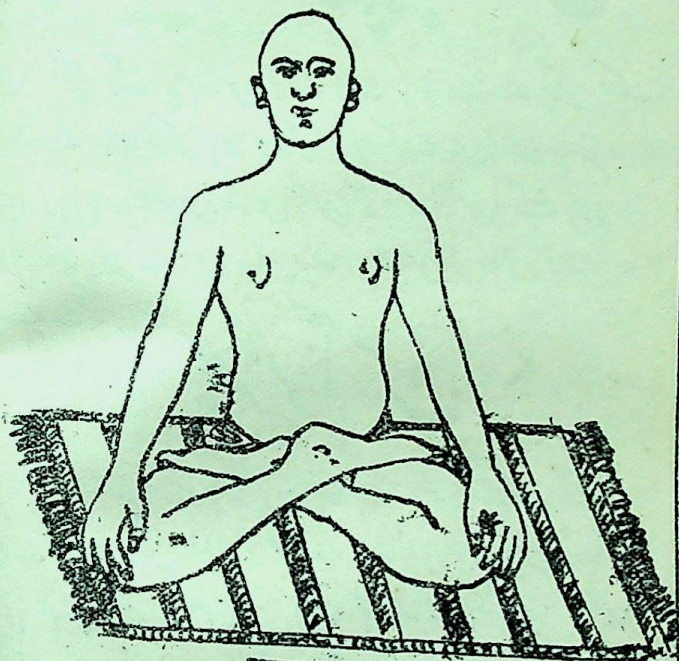
کئی لوگ پدم آسن کرتے وقت ہاتھ اوپر لے جاکر ایک دوسرے سے ملاکر ہاتھ جوڑ کر نمسکار کرتے ہیں۔ اور ہاتھ ویسے ہی وہاں رکھتے ہیں۔ اس آسن کو پربت آسن کہتے ہیں +

فوائد۔ اس سے پیٹ اور چھاتی کو خاص فائدہ ہوتا ہے +

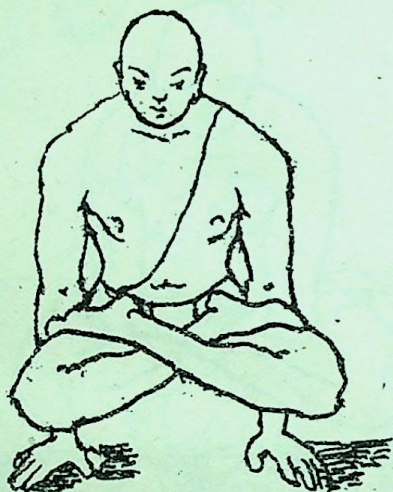
بھرمر آسن

پدم آسن سے بیٹھ کر داہنا ہاتھ بائیں گھٹنے پر رکھئے اور اپنا دھڑ بائیں طرف کو گھمائیے۔ یا بایاں ہاتھ زمین پر رکھ کر اپنی چھاتی حتے الوسع پیٹھ کی طرف جھکائیے۔ لیکن یہ احتیاط رکھئے۔ کہ پاؤں میں جنبش نہ آنے پائے +

اسی طرح سے آپ دوسری طرف سے کیجئے۔ دونو بار گردن کو بھی گھمانا چاہئے۔ اس آسن کو بھرمر آسن کہتے ہیں + فوائد۔ پیٹ کو ٹھیک کرتا ہے۔ چھاتی اور گردن میں طاقت آتی ہے۔ ان کی بیماریاں رفع ہوتی ہیں +

پدم آسن

पद्मासन

کئی لوگ پدم آسن اور تاڑ آسن ملا کر کرتے ہیں۔ یعنی پاؤں کے ذریعے پدم آسن اور ہاتھوں کے ذریعے تاڑ آسن ✤ اسطرح کئی آسن اکٹھے ملا کر کرنے سے بیشمار فائدے ہوتے ہیں ✤

اُتھت پدم آسن

उत्थित पद्मासन।

پدم آسن سے بیٹھ کر دونوں ہاتھ کو دونوں طرف زمین پر رکھ دیجئے۔ اور سارے آسن کو زمین سے اُٹھا دیجئے۔ اُتھت پدم آسن بن جائے گا۔ جتنا زمین سے زیادہ اوپر کو اُٹھایئے گا۔ اتنا فائدہ زیادہ ہوگا +

فوائد۔ پدم آسن کے سب فائدہ اس میں ہیں۔ اور ساتھ ہی ہاتھوں کی طاقت بڑھتی ہے +

کئی لوگ اسے (दोल आसन) دول آسن کہتے ہیں +

ککٹ آسن

پدم
بیٹھ کر
پنڈلیوں
میں سے
ہاتھوں
کہنی تک
نکل
پھر ان
پر ٹکا کر
دھڑ کو
اٹھا کر
ہاتھوں

آسن سے
رانوں اور
کے بیچ
دونوں
کو نکالو۔
ہاتھ باہر
جائیں۔
سکو زمین
آہستہ سے
زمین سے
سارا بوجھ
پر ڈال

دو۔ سر اور چھاتی کو حتے الامکان اوپر اٹھا کر سامنے کی طرف رکھو + آغاز میں یہ تھوڑی دیر کرنا چاہیئے۔ آہستہ آہستہ بڑھا کر دس یا بارہ منٹ تک اس کی مشق کرنی مناسب ہے +

فوائد:۔ پدم آسن کے فوائد تو اسمیں ہیں ہی۔ انکے علاوہ۔ ہاتھوں، چھاتی، اور گردن کے امراض اس سے دور ہوتے ہیں۔ پیٹ پر بھی اسکا سود مند اثر ہوتا ہے۔

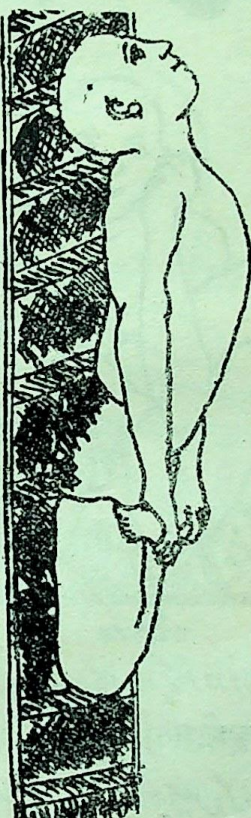
گربھ آسن

پہلے ککٹ
اپنے ہاتھوں
سے اپنے
کان پکڑنے
ہاتھوں کو
اور
کے
سے
نہیں۔

آسن کرکے پھر
کی انگلیوں
کان پکڑیں۔
کے لئے
پنڈلیوں
رانوں
بیچ
نکالنا

गर्भासन

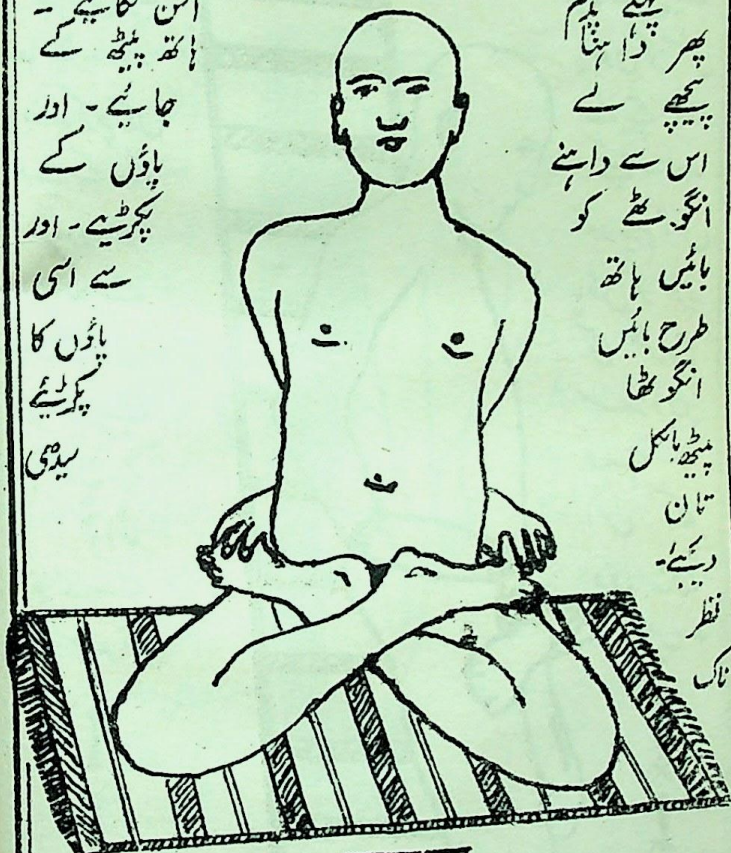
ایک دوسری ترکیب بھی ہے۔ کان نہ پکڑ کر دونوں ہاتھوں کو ملاکر پھندا بناکر گردن کو پکڑنا چاہئے۔ اسکو کئی لوگ (उत्तान कूर्मासन) اُتّان کورم بھی کہتے ہیں۔ دس منٹ سے زیادہ نہیں کرنا چاہئے۔ گردن یا کان پکڑے ہوئے جھٹکا نہ دینا چاہئے۔ **فوائد**- ہاتھ مضبوط ہوتے ہیں۔ گردنیں طاقت آتی ہے پاخانہ صاف آتا ہے بھوک بڑھتی ہے جسم میں لچک آتی ہے

مَتسیہ آسن

پدم آسن کر کے پیٹھ کے بل لیٹ
جانا چاہیے۔ دونو ہاتھوں کو سر کے
نیچے لیجا کر داہنے سے بایاں اور
بائیں سے دایاں بازو پکڑنا چاہیے۔
بعد ازاں کمر کو زمین سے جتنا ہو سکے۔
اوپر اٹھا دینا چاہیے دس پندرہ منٹ
تک کرنا چاہیے ۔ فوائد ۔ پیٹ کی
صفائی ہوتی ہے۔ اس آسن کو کرنے
سے قبل اگر تھوڑا سا پانی پی لیا جائے
تو بہت فائدہ مند ہے۔ آنتیں خوب
صاف ہوتی ہیں۔ اس آسن سے پانی
میں ڈوبتا نہیں۔ دماغی طاقت بڑھتی
ہے ۔ اس آسن کو سروانگ آسن کے
بعد کرنا چاہیے ۔ کئی لوگ اس آسن میں
ہاتھ سر کے نیچے نہ لیجا کر ان سے پیرونکے انگوٹھے پکڑتے ہیں اور گردن کو اٹھا کر
دھڑ کا سارا وزن سر پر ڈالتے ہیں وہ لوگ مندرجہ بالا آسن کو

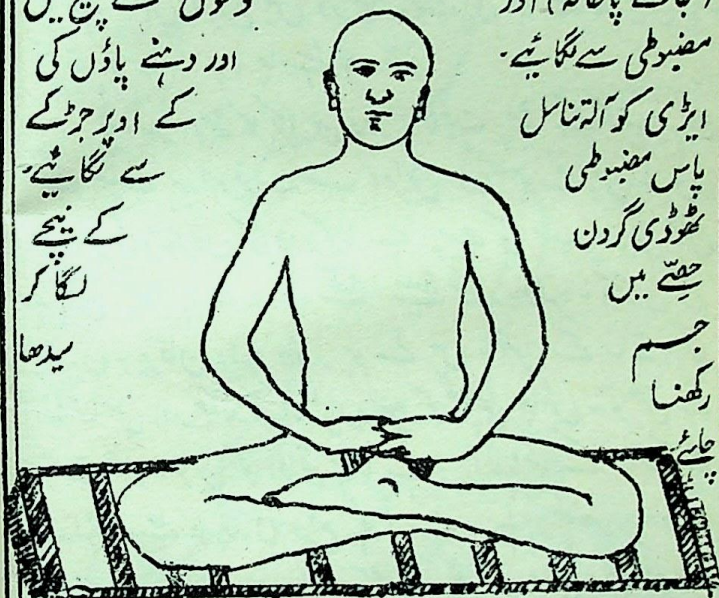
پسٹ پدم آسن نام دیتے ہیں۔

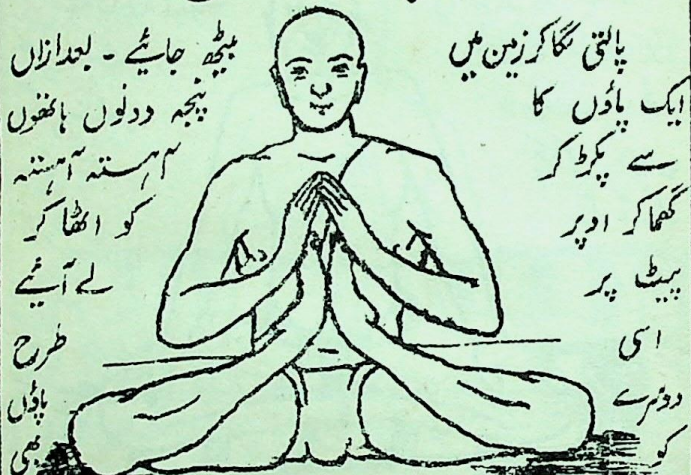
توانگل آسن
پدم آسن کرکے
جائیے - اور
باندھ کر چوتڑوں
دینے کے لئے
سرادر دھڑ
میں بند سے
اٹھاکر ترازو
کر دیجئے
ہاتھوں پر
فوائد
فائدے
جو منبہ آسن
پیٹھ کے بل لیٹ
ہاتھوں کو مٹھی
کے نیچے سہارا
رکھیئے - اور
اور پدم آسن
پاؤں کو اوپر
کی طرح
سارا وزن
رہے +
اس کے
وہی ہیں -
کے ہیں +

بدھ پدم آسن

बद्ध पद्मासन

پہلے پدم آسن لگائیے۔ پھر داہنا ہاتھ پیٹھ کے پیچھے لے جائیے۔ اور اس سے داہنے پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑئیے۔ اور بائیں ہاتھ سے اسی طرح بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑئیے۔ پیٹھ بالکل سیدھی تان دیجیے۔ نظر ناک کے اگلے حصے پر جمائیے۔ اور ٹھوڑی گلے پر لگائیے۔

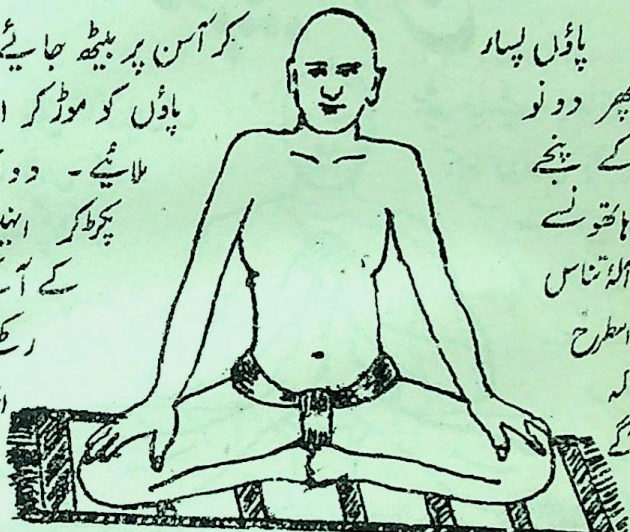
شروع میں دونوں انگوٹھے نہ پکڑے جائیں تو ایک ہی انگوٹھا پکڑیں۔ لیکن دوسرا ہاتھ پیچھے کی طرف ضرور موڑ کر رکھیں۔ مہینہ یا دو مہینہ میں آسن پوری طرح سے ہونے لگ جائے گا۔ آسن کافی دیر کرنا چاہیئے۔ کم از کم ایک گھنٹہ ضرور کرنا چاہیئے۔ ہاں۔ شروع میں دو چار منٹ ہی ہو سکے گا۔ لیکن آہستہ آہستہ بڑھاتے جانا چاہیئے۔

فوائد۔ پیٹھ کا کبڑا پن دور ہوتا ہے۔ پیٹھ کے کبڑے پن کے سبب پیدا ہونیوالے سب امراض دور ہوتے ہیں۔ تلی اور جگر کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کی سب بیماریاں یعنی بدہضمی۔ قبض۔ پیٹ درد۔ کھٹے میٹھے ڈکار۔ وغیرہ۔ آنتوں کی بیماریاں۔ یرقان وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ اگر آلۂ تناسل اور مقعد کی ناڑیاں اوپر کو کھینچی جائیں۔ تو منی سے متعلقہ جملہ امراض کو افاقہ ہوتا ہے۔ پرانایام کے ساتھ کرنے سے ابتدائی مرحلے کا تپدق دفع ہوتا ہے۔ $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ روزانہ کرنے سے پرانی سے پرانی بدہضمی رفع ہو جاتی ہے۔

آنکھوں کو ہلائے بغیر بھوؤں کے بیچ قائم کیجئے۔ ہاتھوں کو چاہے گھٹنوں پر رکھیں یا سامنے بیچ میں + **فوائد** ۔ اس آسن سے برہمچریہ سدھ ہوتا ہے جنکو دیریہ کی بیماریاں ہوں۔ انکے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

کند پیڑ آسن ترکیب اوّل

پالتی لگا کر زمین میں بیٹھ جائیے - بعد ازاں ایک پاؤں کا پنجہ دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر آہستہ آہستہ گھما کر اوپر کو اٹھا کر پیٹ پر لے آئیے اسی طرح دوسرے پاؤں کو بھی لے آئیے۔ جب علیحدہ علیحدہ دونوں پاؤں سے کند پیڑ آسن ہونے لگ جائے تب دونوں پاؤں سے بھی کرنا چاہئے - یہ آسن نہایت مشکل ہے - اس واسطے نہایت احتیاط اور بہت ہی ہوشیاری سے کرنا چاہئے - پہلے علیحدہ علیحدہ ایک ایک پاؤں سے مشق کرنی چاہئے - مشق پختہ ہونے پر دونوں پاؤں سے اکٹھا کرنے کی ہمت کرنی چاہئے - اس کے قبل نہیں + **فوائد**:- گھٹنوں کے تمام نقائص رفع ہوتے ہیں - ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنے میں بہت ہی کارآمد ہے +

کند پیڈ آسن

دوسری ترکیب

پاؤں پسار کر آسن پر بیٹھ جائیے ۔ پھر دونو پاؤں کو موڑ کر ان کے نیچے ملائیے ۔ دونو ہاتھوں سے پکڑ کر انہیں آلۂ تناسل کے آگے اسطرح رکھیئے کہ ایڑیاں آگے

رہیں ۔ اور ملے ہوئے انگوٹھے نیچے زمین کی طرف ۔ اب انگوٹھوں کو ہاتھ سے ایسا کھینچیے ۔ کہ ایڑیاں زمین سے لگ جائیں ۔ دونو گھٹنے دونو طرف کو پھیلے رہیں ۔ اور آپ پاؤں الٹ کر ان پر بیٹھ جائیے ۔ ہاتھ گھٹنوں پر رہیں اور بدن سیدھا رہے ۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسکی مشق بڑھانی چاہیے

فوائد :۔ گھٹنوں کے تمام نقائص رفع ہوتے ہیں ۔ ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنے میں بہت مفید ہے ۔ یوگ ابھیاسی کے کام کی چیز ہے خفتہ طاقت بیدار ہوتی ہے

ترکون آسن

وجر آسن میں لکھی ترکیب کے مطابق چوتڑ زمین پر رکھ کر دونو پاؤں دونو چوتڑوں کے پاس پاس رکھ کر بیٹھ جائیے۔ اسکے بعد

ایک پاؤں کو گھٹنے کے برابر میں سیدھی لائن میں لیجائیے۔ اس کے بعد دوسرے پاؤں کو بھی اسی طرح کیجئے۔ یہ آسن بہت ہی مشکل ہے۔ اس واسطے شروع میں دونوں پاؤں سے نہ کر کے صرف ایک پاؤں سے کیجئے۔ اس کو (अर्धत्रिकोणासन) اردھ ترکون آسن کہتے ہیں۔ اس آسن کو نہایت آہستگی سے اور آرام سے کرنا چاہیئے۔ زبردستی کرنے سے فائدہ کی بجائے نقصان ہی ہوگا۔ **فوائد:۔** اس آسن کے کرنے والے کو گھٹنوں کا درد جوڑوں کا درد کبھی نہیں ہوتا اگر کسی کو پہلے سے ہو تو اس کی مشق سے وہ بالکل رفع ہو جاتی ہے +

گُلپھ جنگھا آسن

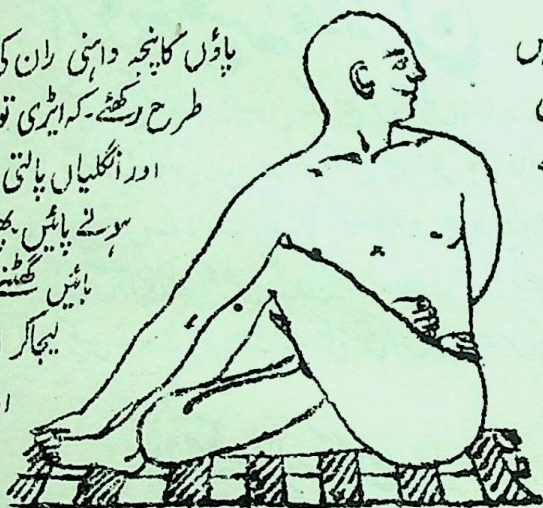
زمین پر پاؤں پسار کر بیٹھ
ٹانگ کو گھٹنے سے موڑ کر
کی جڑ میں لگائیے۔
سیدھا اوپر کی
بعد ازاں
گھٹنے
موڑ

جائیے۔ اس کے بعد بائیں
اسکی ایڑی بائیں ران
اور پاؤں کا تلوا
طرف رہے۔
داہنے پاؤں کو
سے

اس کی ایڑی داہنی ران کی جڑ میں لگائیے۔ اور پنجے کو بائیں پاؤں کے پنجے
پر رکھیے۔ اب دونوں گھٹنوں کو سیدھ میں تان دیجیے۔ دونوں ایک لائن
میں آجائیں۔ اس کے بعد ہاتھوں کو سیدھا تان کر گھٹنوں پر اسطرح رکھیے۔
کہ ہاتھوں کی انگلیاں زمین سے چھوتی رہیں۔ نظر سامنے رکھیے۔ جسم بالکل سیدھا
رہے۔ آدھ گھنٹے تک اسکی مشق بڑھائی جا سکتی ہے۔ **فوائد**۔ اس آسن
سے اعضائے تناسل کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ ان میں مضبوطی آتی ہے۔
کمر درد دور ہوتا ہے۔ ٹانگوں میں خون کا دورہ ٹھیک ہوتا ہے +

متسیہ اندر آسن

मत्स्येन्द्रासन

بائیں پاؤں کا پنجہ داہنی ران کی جڑ میں اس طرح رکھئے۔ کہ ایڑی تونا سے لگی رہے اور انگلیاں پالتی سے باہر نہ ہونے پائیں پھر داہنے پاؤں کو بائیں گھٹنے کے پاس لیجاکر اس کے اوپر سے گذار کر زمین پر رکھیں پھر بائیں ہاتھ کو داہنے گھٹنے کے باہر کی طرف سے لے جاکر اس سے داہنے پاؤں کا انگوٹھا پکڑیں۔ بعد ازاں داہنا ہاتھ پیٹھ کے پیچھے سے لیجاکر بائیں پاؤں کی ایڑی پکڑیں اور اپنا منہ اور گردن پیچھے کی طرف موڑیں۔ اور نظر ناک پر رکھیں +

اسی طرح دوسری طرف سے بھی کرنا چاہئے۔ شروع شروع میں یہ آسن

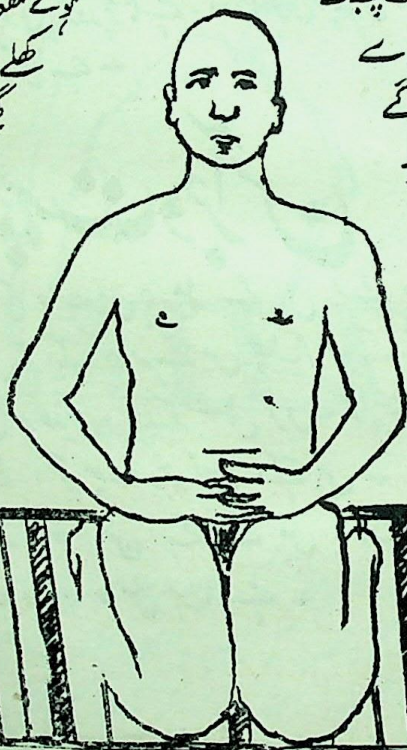
نہیں ہو پاتا۔ اس واسطے جن سے یہ آسن نہ ہو سکے انہیں अर्ध मत्स्येन्द्रासन اردھ متسیہ اندر آسن کرنا چاہیئے۔ اس کی ترکیب یہ ہے +

اردھ متسیہ اندر آسن

بائیں پاؤں کی ایڑی مقعد اور خصیوں کے بیچ میں لگائیں۔ دایاں پاؤں پہلے کی طرح بائیں گھٹنے کے پاس زمین پر پنجہ لگا کر رکھیں۔ پھر بایاں ہاتھ دائیں گھٹنے کے باہر سے نکال کر اس سے داہنے پاؤں کا انگوٹھا پکڑیں پھر داہنا ہاتھ پیٹھ کے پیچھے سے لیجا کر اس سے داہنی ران پکڑیں۔ گردن اور منہ پہلے کی طرح پیچھے کی طرف موڑ کر نظر ناک پر رکھیں + موٹے جسم والے پہلے اسکی مشق کریں اس سے سہل ایک اور ترکیب ہے اس کا نام

پاد متسیہ اندر آسن

ہے جو ہاتھ پیچھے کی طرف موڑنا ہوتا ہے۔ اسکے پیچھے کیطرف نہ لیجا کر اپنی سہولیت کے مطابق زمین پر رکھیں اور رہتے الامکان چھاتی اور منہ پیچھے کیطرف موڑیں یہ خیال رہے۔ جتنی سہولیت چاہیئے۔ فائدہ اسی مقدار میں کم ہوگا یعنی پورا فائدہ تو متسیہ اندر آسن سے ہوگا۔ یہ دونوں تو اسکی طیاری کیلئے ہیں + فوائد۔ اس ایک ہی آسن سے پیٹھ۔ پیٹ۔ پاؤں۔ گلا۔ بازو۔ کمرہ ناف سے نیچے کا حصہ۔ چھاتی وغیرہ سب کا خاصہ کھچاؤ ہوتا ہے اس سے بھوک خوب تیز ہوتی ہے پیٹ کی قریباً تمام بیماریاں دفع ہوتی ہیں۔ انتڑیاں صاف ہوتی ہے۔ تندرستی اور صحت کے متلاشی اور خواہشمند اصحاب اس کو آزما دیکھیں +

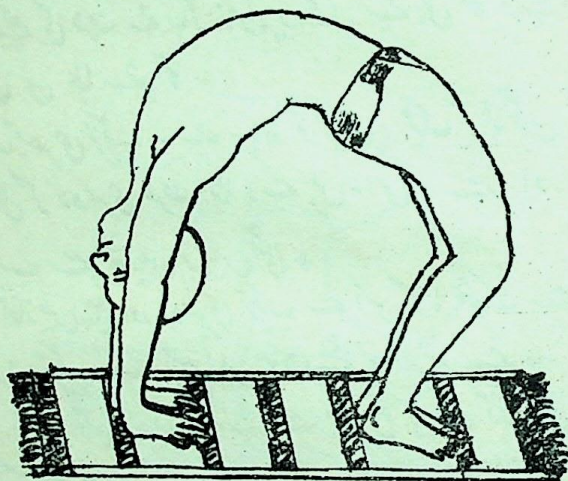
وجر آسن
پنڈلیوں کو موڑ کر اس
طرح بیٹھئے۔ کہ چوتڑ پیروں پر
رہیں۔ پاؤں کے پنجے ملے
ہوئے مقعد کے پاس رہیں۔
پیروں کے تلوے
کھلے ہوئے پیچھے کی
طرف رہیں۔ آگے
گھٹنے بھی آپس میں
ملے ہوئے رہیں۔
جسم سیدھا رکھنا
چاہئے۔ نظر
سامنے کو
ہو۔ دونو
ہاتھ
گھٹنوں
پر ہوں
پہ

دھیان رہے۔ کہ اس آسن میں پنڈلیاں جتنا بھی زمین کو زیادہ چھوتی رہینگی ۔ آسن اتنا اچھا ہوگا ۔ اس کی ایک ترکیب یہ بھی ہے ۔ کہ گھٹنوں اور پنجوں کے بل بیٹھ کر چوتڑ ایڑیوں پر رکھ کر کیا جاتا ہے ۔ لیکن اس میں اتنا فائدہ نہیں ہے ۔ دس منٹ تک کیا جاسکتا ہے ✣

فوائد ۔ بہت دیر تک بیٹھنے والوں کے لئے یہ بہت سود مند ہے اس کا پیٹ اور پنڈلیوں پر زور پڑتا ہے ۔ اور ٹانگوں ۔ پاؤں ۔ اور پنڈلیوں میں خوب طاقت آتی ہے ✣

سپت وجر آسن

وجر آسن کی حالت میں ہی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں ۔ اور دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر سر کے نیچے لے جا کر تکیئے کی طرح رکھدیں ۔ اور کوشش کریں ۔ کہ پیٹھ بالکل زمین سے لگ جائے ۔ اسکو سپت وجر آسن کہتے ہیں ✣

فوائد ۔ وجر آسن کے سے ہیں ۔ آلۂ تناسل کو بھی اس سے فائدہ حاصل ہوتا ہے ✣

چکّر آسن!

پہلے سیدھے پیٹھ کے بل لیٹ جائیے - پھر ہاتھوں اور پیروں کے پنجوں کو زمین پر ٹکائیے - اور جسم کا حصہ یعنی کمر وغیرہ کو اوپر اٹھائیے - کہ کمان کی شکل بن جائے اس آسن کے کرنے سے دائرہ کی شکل بنتی ہے - لہذا

اس کا نام چکر آسن ہے +

ہاتھوں اور پیروں کے پنجے جتنا ایک دوسرے کے نزدیک ہو سکیں اتنا اچھا ہے۔ آنکھوں کی نظر سامنے رکھنی چاہئے

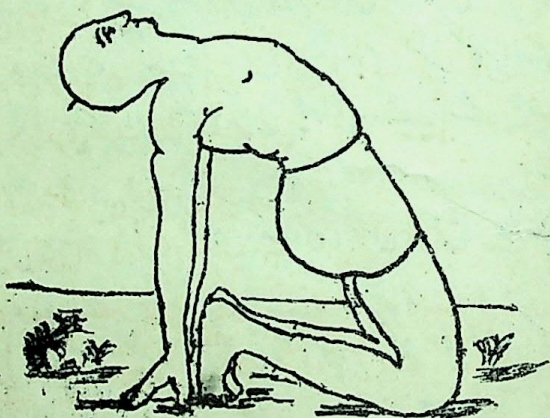
اس کی دوسری ترکیب یہ ہے۔ کہ سیدھا کھڑا ہو کر ہاتھوں کو پیچھے کی طرف لے جا کر زمین پر پنجوں کے بل ٹکا دیجئے۔ چکر آسن بن جائے گا +

ایک تیسری ترکیب یہ ہے۔ ہاتھ کو زمین پر ٹیک کر ٹانگوں کو اچھال کر دوسری طرف الٹا دیتے ہیں۔ اس سے اور دوسری ترکیب سے پیٹھ زمین پر نہیں لگتی +

آغاز میں پہلی اور دوسری ترکیب سے آسن کرنا ٹھیک ہے۔ تیسری ترکیب سے جسم میں چوٹ لگنے کا اندیشہ ہے +

اس آسن کو ایک منٹ سے شروع کر کے آٹھ دس منٹ تک کر سکتے ہیں +

فوائد۔ عموماً پیٹھ کا جھکاؤ آگے کی طرف ہوتا ہے۔ جس سے پیٹ بڑھتا ہے اور کمر جھک کر ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ اس آسن کے کرنے سے یہ نقص پیدا ہی نہیں ہوتا۔ اگر پیدا ہو چکا ہو تو رفع ہو جاتا ہے۔ جسم کے سب حصوں پر زور پڑنے سے سارے جسم کی صحت ٹھیک ہوتی ہے۔ سر درد کو مفید ہے +

اُشٹر آسن!

وجر آسن کی طرح ایڑیوں پر چوتڑ رکھ کر بیٹھئے۔ پھر ہاتھ
پاؤں کے برابر زمین پر رکھ کر یا ایڑیوں پر رکھ کر ایڑیوں پر سے
چوتڑوں کو اوپر اٹھا کر آگے کیجئے۔ اور سر کو پیچھے کی طرف پیچھے

جھکائیے۔ چوتڑوں اور ایڑیوں کے درمیان جتنا زیادہ فاصلہ کیا جا سکے۔ اتنا ہی فائدہ مند ہے +

دوسری ترکیب پیٹ کے بل سو کر پاؤں گھٹنے کی جگہ سے موڑ کر پیٹھ کی طرف لائیں۔ دونو ہاتھوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھے پکڑئیے۔ اور کندھوں کو زمین سے لگا کر پیشانی اوپر کو کیجئے۔ دھنر آسن یا پشت اشٹر آسن اور اس دوسری ترکیب میں اتنا فرق ہے۔ کہ دھنر آسن میں تمام جسم کا بھار ناف پر ہوتا ہے اور اس میں چھاتی کے اگلے حصہ پر ہوتا ہے +

ایک سے دس منٹ تک یہ آسن کرنا چاہئے۔

فوائد ۔ دھنر آسن اور اس کے فوائد ایک سے ہیں +

جانو شر آسن

ایک
ایڑی مقعد
کے بیچ
اور دوسرا
سیدھا
رکھیں۔
رکھیں کہ
کی ایڑی
فوطوں نکلے
سے۔
پاؤں کے
سے
ران پر
پڑے۔

پاؤں کی
اور فوطوں
رکھیں۔
پاؤں سامنے
پھیلا کر
یہ احتیاط
جس پاؤں
مقعد اور
بیچ رکھی
اس
تلوے
دوسری
پورا دباؤ
بعد ازاں

دونوں ہاتھ پھیلا کر ان سے پھیلے ہوئے پاؤں کو پکڑیں۔ اور
سر یا ناک اس کے گھٹنے پر لگائیں۔ اسی طرح دوسرے پاؤں

سے کیجئے +

یہ آسن کم از کم پانچ منٹ تک اور زیادہ سے زیادہ آدھ گھنٹہ تک کرنا چاہئے۔ لیکن پہلے دن ہی پانچ منٹ نہ کرنے لگ جائیں۔ اس آسن کو کرتے ہوئے ناف اور پیٹ کو اچھی طرح اندر کی طرف کھینچا جائے۔ لیکن ایسا کرنے کے لئے سانس روکنے پڑتے ہیں۔ جس سے یہ آسن بہت دیر تک نہیں کیا جا سکتا۔ تاہم کوشش کرنی چاہئے +

دوسری ترکیب۔ ایڑی کو مقعد اور فوطوں کے درمیان نہ رکھ کر دوسری جانگھ پر پاؤں رکھیں۔ اور سب مذکورہ بالا آسن کیطرح کریں۔ پہلے پہل یہ آسن مشکل معلوم ہوتا ہے۔ اس کا سبب جسم کا بیڈول ہونا۔ توند کا بڑھا ہوا ہونا وغیرہ ہیں۔ لیکن باقاعدہ لگاتار کرنے سے ایک دو مہینہ میں یہ آسن بخوبی ہونے لگتا ہے +

تیسری ترکیب۔ کھڑے ہوکر ایک پاؤں کو سامنے دھری میز پر پھیلائیں۔ اور سر یا ناک میز پر پھیلے پاؤں پر ٹیکیں +

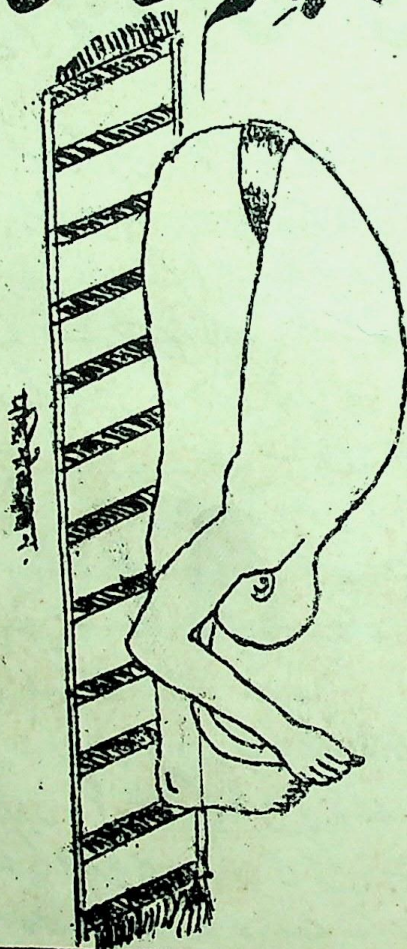
فوائد۔ جن کو احتلام اور جریان کا مرض ہو ان کو یہ آسن بہت مفید ہے۔ دائمی قبض اور پرانی بدہضمی کے مریضوں کو ڈاکٹروں حکیموں کی خوشامد چھوڑ کر اس کی مشق کرنی چاہئے +

جو لوگ ناف - پیٹ - آلہ تناسل اور مقعد کی ناڑیوں کو اندر نہیں کھینچ سکتے - وے بھی ان کے بغیر اس آسن سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں - جگر اور طحال کے نقص دور ہوتے ہیں - پرانا بخار جاتا رہتا ہے - پرانے بخار سے پیدا شدہ زردی وغیرہ نقائص رفع ہوتے ہیں - کھانسی - دمہ - اور پہلے درجے کا تپ دق بھی اس سے دور ہوتے ہیں - آنتوں کی خرابی دور کر کے قوت ہاضمہ کو یہ آسن بڑھاتا ہے - اس سے اشتہائے صادق یعنی سچی بھوک لگتی ہے +

جنکو جگر وغیرہ کی بیماریاں ہیں - انہیں اس آسن کی مشق کے ساتھ بھوک لگنے بعد گائے یا بکری کا دودھ پینا چاہئے - اور سادہ خوراک کھانی چاہئے - چرپرے اور مصالحے دار کھانوں سے پرہیز رکھنا لازمی ہے - کئی بیماریوں میں پاخانہ پیشاب رک جاتے ہیں - اس سے پیٹ میں گرمی پیدا ہوتی ہے - ان بیماریوں میں یہ آسن بہت ہی مفید ہے - پیٹ درد - شول - پیٹ کے بگاڑ سے پیدا شدہ دردسر اس آسن سے دفع ہوتے ہیں +

سر کا بھاری پن - آنکھوں کی جلن - اعضائے اور اعصاب کی کمزوری - آلۂ تناسل میں درد - کھجلی - منہ کا بدذائقہ ہونا - بے چینی - سستی - وغیرہ دور ہوتے ہیں +

خلاصہ مطلب یہ - کہ جو بیماریاں آنتوں کے

نقص سے ہوتی ہیں - یہ آسن ان سب کا دافع ہے
اس بات کا خاص خیال رکھنا ہے - کہ یہ آسن
دونوں پاؤں سے کرنا چاہئے - جتنی بار اور جتنا وقت
ایک پاؤں سے کیا ہے - اتنی بار اور اتنا وقت دوسرے
پاؤں سے کرنا چاہئے - ورنہ نقص ہونے کا اندیشہ
ہے +

پشچماتان آسن

پشچم اُتّان آسن

پادہست آسن اگر زمین پر بیٹھ کر کیا جائے۔ تو اس کا نام پشچم اُتان یا پشچم تان (पश्चिमोत्तासन) آسن ہوتا ہے۔

زمین پر بیٹھ کر پاؤں آگے کو پھیلایئے۔ دونو ہاتھوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ اور سر یا ناک گھٹنوں سے لگایئے بازو سیدھے رکھنے چاہئیں۔ اگر شروع شروع میں بازو سیدھے نہ رکھے جا سکیں۔ تو بازوؤں کو کہنیوں کے پاس جھکا سکتے ہیں۔

ہاتھوں سے انگوٹھے نہ پکڑ کر دونو ہاتھوں کو آپس میں پھنسا کر پاؤں کے اوپر سے لیجایئے۔ یہ بھی ایک ترکیب ہے +

اس میں ہاتھوں کا ادل بدل کیا جاتا ہے +

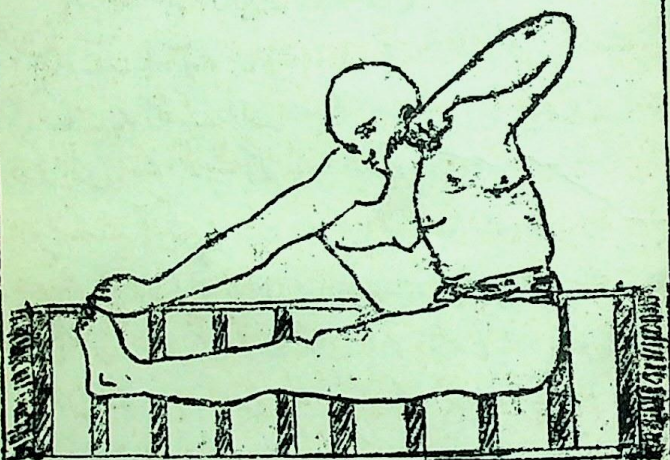
اس کی ایک ترکیب اور بھی ہے +

زمین پر لیٹ کر پاؤں کو اوپر اٹھا کر سر کے اوپر سے لا کر سر کے پیچھے کی طرف کر دیں۔ انگوٹھے پہلے کی طرح ہی پکڑے جاتے ہیں +

یہ تو بتلانے کی ضرورت نہیں۔ کہ کسی بھی ترکیب سے یہ آسن کیا جائے۔ پیٹ ہر حالت میں اندر کرنا ہوتا ہے +

فوائد۔ پادہست آسن اور اس کے فوائد ایک سے ہیں +

آکرن دھنر آسن

आकर्णधनुरासन

دونو پاؤں ایک دوسرے کے ساتھ سیدھے پھیلا کر بیٹھ جائیے۔ دونو ہاتھوں سے پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑ لیجئے

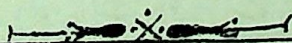
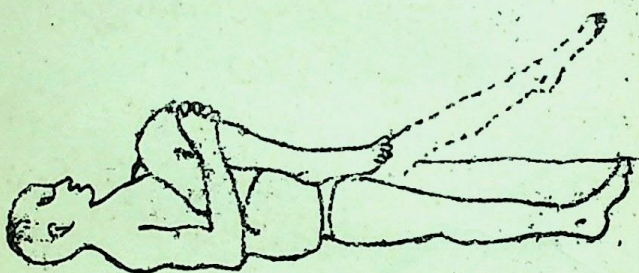
لیکن خیال رہے۔ کہ داہنے ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا اور
بائیں ہاتھ سے داہنے پاؤں کا انگوٹھا پکڑنا چاہیئے۔ پھر ایک پاؤں
کو اٹھا کر دوسری طرف کے کان کے پاس لیجائیے۔ یعنی داہنے
پاؤں کو اٹھا کر بائیں کان کے پاس لیجائیے۔ اور پھر بائیں پاؤں
کو اسی طرح داہنے کان کے پاس لیجائیے +

دوسری ترکیب

داہنے ہاتھ سے داہنے پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر داہنے ہی
کان کے پاس لیجائیے۔ اور اسی طرح بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا
انگوٹھا پکڑ کر بائیں کان کے پاس لیجائیے +

یہ آسن جانو شر آسن کے مابعد کرنا مناسب ہے +

جانو شر آسن کی کافی مشق ہو جانے سے یہ آسن سہولیت سے
ہو سکیگا۔ کم سے کم ایک منٹ اور زیادہ سے زیادہ دس منٹ
اس آسن کا کرنا سود مند ہے +

فوائد ۔ اس سے بازو۔ ہاتھ۔ ٹانگ۔ گھٹنے پاؤں وغیرہ
اعضا مضبوط ہوتے ہیں۔ جن کے گھٹنوں میں ریح یا کسی اور
سبب سے درد رہتا ہے۔ وہ مناسب غذا کے ساتھ
اگر اس آسن کی مشق کریں۔ تو درد رفع ہو جائے
اور پھر کبھی نہ ہو +

زمین پر سیدھے پیٹھ کے بل لیٹ جایئے - ایک ٹانگ کو
گھٹنے سے موڑ کر پیٹ کے اوپر خوب زور سے دبایئے -
پھر اس کو واپس زمین پر لیجائیں - یا سیدھا اوپر کو کریں
اور دوسرے ٹانگ کو اسی طرح موڑ کر پیٹ پر دباؤ
ڈالیں - زمین پر پاؤں واپس لیجانے اور اوپر کو
لے جانے سے اس آسن کی دو قسمیں ہوجاتی ہیں۔

فوائد: - اس آسن کا پیٹ اور خاص کر نچلی
آنتوں پر دباؤ پڑتا ہے - اس سے پاخانہ صاف ہوتا
ہے +

اتّان پاد آسن

उत्तानपादासन।

پیٹھ کے بل زمین پر لیٹ جائیے۔ سب جسم کو بالکل
ڈھیلا چھوڑیئے۔ کہیں کسی طرح کا کھچاؤ یا دباؤ نہ ہو۔ اب
نہایت آہستگی سے دونوں پاؤں زمین سے اُٹھائیے۔ جتنے

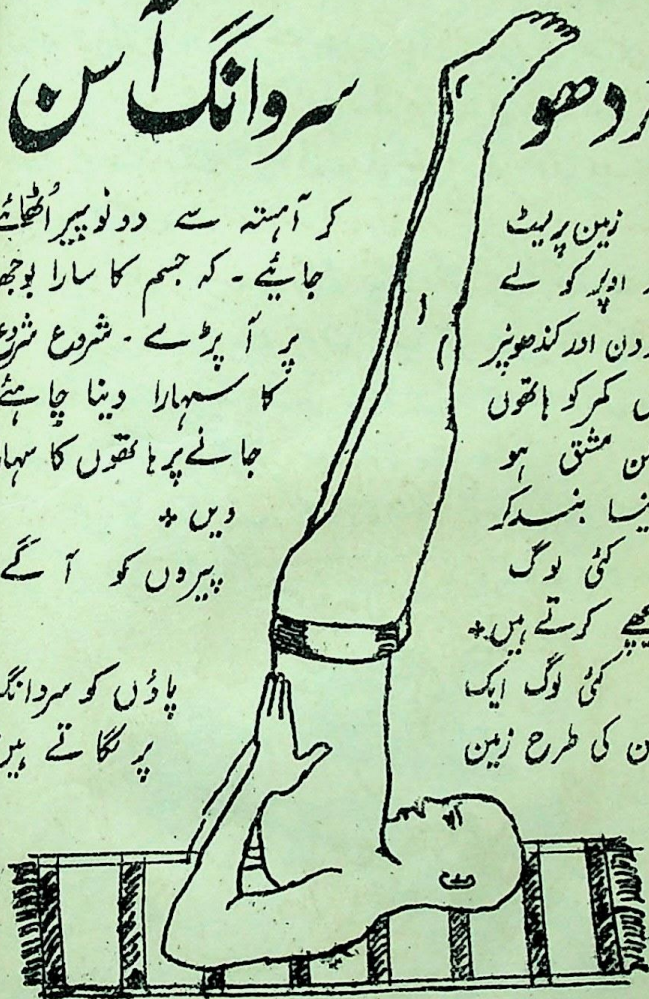
کہ پاؤں زمین سے ایک ہاتھ بھر اوپر ہو جائیں۔ تب وہاں روک دیجئے۔ اور پھر آہستہ سے پاؤں زمین کی طرف لائیے +

یہ یاد رہے۔ کہ اوپر لے جاتے ہوئے اور نیچے لاتے ہوئے رفتار جتنی سست رکھیں گے۔ اتنا ہی فائدہ زیادہ ہوگا +

یہ آسن بستر پر لیٹے لیٹے بھی ہو سکتا ہے +

فوائد۔ اس سے بھوک خوب تیز ہوتی ہے۔ پاخانہ صاف آتا ہے۔ پیٹ قدرتی حالت میں رہتا ہے۔ اس سے پیٹ کا نا مناسب پھیلاؤ۔ دور ہوتا ہے +

جن کا پیٹ بے حد بڑھا ہوا ہو۔ انہیں اس آسن کی ضرور مشق کرنی چاہئے۔ شرطیہ فائدہ ہوگا +

اُردھو سروانگ آسن
زمین پر پیٹ
اور اوپر کو لے
گردن اور کندھوں پر
میں کمر کو ہاتھوں
لیکن مشق ہو
دینا بند کر
کئی لوگ
پیچھے کرتے ہیں +
کئی لوگ ایک
آسن کی طرح زمین
کر آہستہ سے دونو پیر اُٹھائیے
جائیے - کہ جسم کا سارا بوجھ
پر آ پڑے - شروع شروع
کا سہارا دینا چاہئے
جانے پر ہاتھوں کا سہارا
دیں +
پیروں کو آگے
پاؤں کو سروانگ
پر لگاتے ہیں

ऊर्ध्व सर्वांगासन

اور دوسرے کو اوپر کی طرف سیدھا رکھتے ہیں +

فوائد۔ اس سے دل کو آرام و قوت حاصل ہوتی ہے۔ سارا خون دل اور پھیپھڑوں کی طرف آ جانے سے خون کی خوب صفائی ہوتی ہے۔ سر درد دور ہوتا ہے۔ آنکھیں صاف اور ان کی روشنی بڑھتی ہے۔ گلے کی بہت سی بیماریاں دفع ہوتی ہیں۔ بھوک بڑھتی ہے +
شیرش آسن اور اس کے فوائد اکثر ملتے جلتے ہیں +

سروانگ آسن !
پہلے
پیٹھ کے
جائیے،
پاؤں کو
اٹھا کر
پیچھے
اور
کی
کو زمین
گھٹنے
سیدھے
زمین
ہرگز
نہ پائیں
زمین پر
سہارا
کے
زمین پر
بل لیٹ
بعد میں
آہستہ آہستہ
سر کے
لے جائیے
پیروں
انگلیوں
پر لگائیے
اور پیر
رہیں -
سے
چھونے
ہاتھ چاہئے
رہیں یا
دینے
لئے

کمر کے پیچھے کرلئے جائیں +

ہاتھوں کا سہارا نہ دے کر کیا جائے - تو بہتر ہے لیکن آغاز میں سہارے کی ضرورت ہوتی ہے +

اس آسن کو کرتے ہوئے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچنا چاہیئے - شروع میں اگر یہ نہ ہو سکے - تو کوئی ہرج نہیں +

فوائد - آسن جتنی دیر تک کیا جائے - اتنا ہی فائدہ مند ہے - اس سے بھوک خوب تیز ہوتی ہے - جگر اور تلی ٹھیک کام کرتے ہیں +

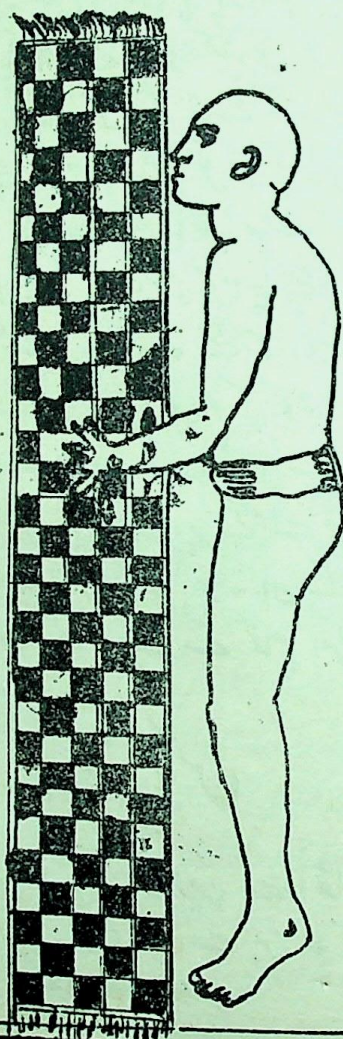
بد ہضمی سے پیدا ہونے والی سب بیماریاں دور ہوتی ہیں +

کرن پیڑ آسن!

سروانگ آسن کر کے گھٹنوں کو کانوں کے پاس لے آئیے اور اس سے کانوں کو دبائیے۔ شروع میں یہ آسن تھوڑی دیر کرنا چاہیئے آہستہ آہستہ اسے بڑھاتے جانا چاہیئے سروانگ آسن اور اس کے ایک سے ہی فائدے ہیں۔ لیکن اس آسن سے پیٹھ کمر اور جانگھوں کی نسوں پر زیادہ زور پڑتا ہے۔ اور زیادہ کھچاؤ ہوتا ہے اس سے جسم کے ان حصوں کو خاص فائدہ ہوتا ہے۔ جن کے چربی بڑھی ہوئی ہو، جو مریض یرقان میں مبتلا ہوں انکو اور تاپ تلی۔ درد کمر ٹانگوں میں درد۔ قبض بدہضمی کے مریضوں کے لئے یہ

یہ آسن بے حد مفید ہے۔

میور آسن

جس طرح مور کسی درخت
کی ٹہنی یا دیوار پر بیٹھتا
اور اپنی دم پیچھے کی طرف
کرتا ہے اسی طرح کسی میز
یا دیوار وغیرہ کے سہارے
اپنے دونو ہاتھ رکھ کر کہنیوں
کو ناف کے پاس لگا کر سارے
جسم کو ان کے سہارے
کھڑا کرنے سے میور
آسن بنتا ہے +
اس کی دوسری ترکیب یہ
ہے۔ پہلے گھٹنوں کے
سہارے زمین پر بیٹھ
جائیے اور پھر اپنے
سامنے دونو ہاتھوں کے
پنجے اندر کی طرف کر کے
تھوڑا سا فاصلہ ان

کے بیچ میں رکھتے ہوئے زمین لگاؤ۔ پنجے نہ باہر کی طرف ہوں اور نہ ادھر ادھر۔ نہیں تو پیٹ پر پورا دباؤ نہ پڑ سکیگا۔ اب دونوں پاؤں کو پیچھے پھینکئے۔ اور کہنیوں کو توند کے دونو طرف لگاکر سر اور چھاتی کو آگے نکالئے۔ اور پیروں کو زمین سے اوپر اٹھائیے۔ جتنے کہ جسم تُل کر کہنیوں کے بل اوپر قائم ہو جائے۔ نظر اس وقت بالکل سامنے رہے +

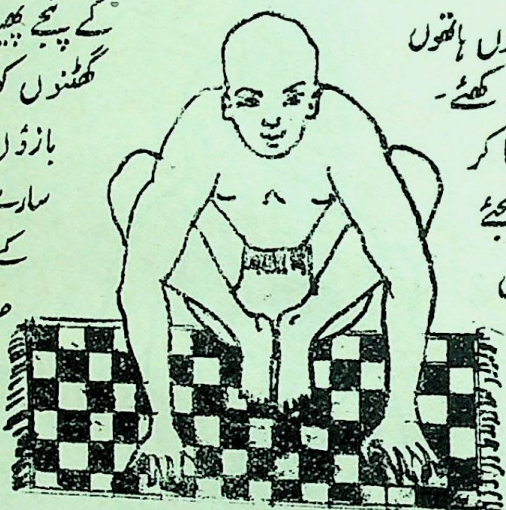
یہ آسن احتیاط سے اور آہستہ کرنا چاہئے۔ جھٹکا دیکر کرنے سے منہ کے بل گرنے اور چوٹ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے +

فوائد۔ اس آسن میں جسم کا کل بوجھ ہاتھوں پر رہتا ہے۔ اس سے ہاتھوں میں طاقت بڑھتی ہے۔ جسم کے سارے رگ و ریشوں میں تناؤ ہونے سے خون کی صفائی ہوتی ہے۔ جن کی توند بڑھی ہو۔ ان کے لئے یہ آسن جادو کا حکم رکھتا ہے۔ پیٹ کے تمام امراض میں یہ آسن اکسیر کا کام دیتا ہے +

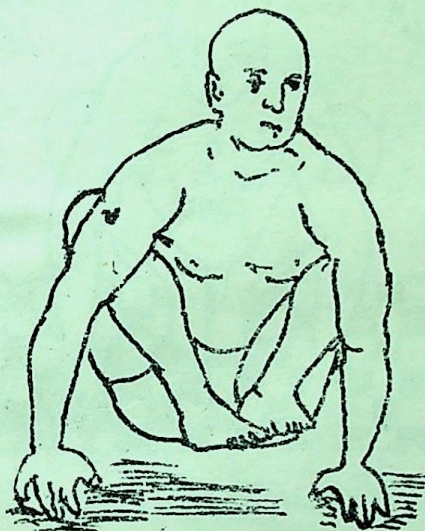
ہنس آسن

میور آسن میں اگر پاؤں کو زمین سے نہ اٹھایا جائے۔ تو ہنس آسن بنتا ہے۔ فوائد ایک سے ہیں +

بک آسن

دونوں ہاتھوں کے نیچے پھیلا کر
زمین پر رکھئے۔ گھٹنوں کو آہستہ
آہستہ اٹھا کر بازوؤں کا
سہارا دیجئے سارے جسم
کو ہاتھوں کے بل
اٹھا دیجئے صرف
ہاتھوں کے
نیچے زمین
پر رہیں

باقی جسم اوپر کو اٹھ جائے۔ دونو پاؤں کی ایڑیاں اور پنجے آپس میں ملے رہیں۔ یہ آسن گھٹنوں کو بازوؤں کے باہر یا اندر کسی طرف رکھکر کیا جاسکتا ہے ایک گھٹنہ باہر اور ایک اندر رکھکر بھی کئی لوگ کرلیتے ہیں۔ ایک منٹ سے شروع کر کے آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے آدھ گھنٹے تک اس کی مشق کی جاسکتی ہے۔

فوائد:۔ اس سے ہاتھوں اور بازوؤں میں مضبوطی اور طاقت آتی ہے۔ پیٹ کی بیماریاں بھی اس سے رفع ہوتی ہیں*

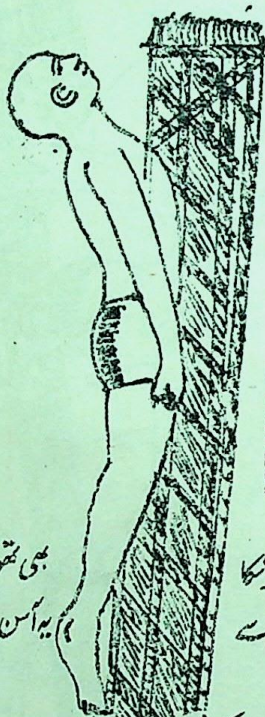
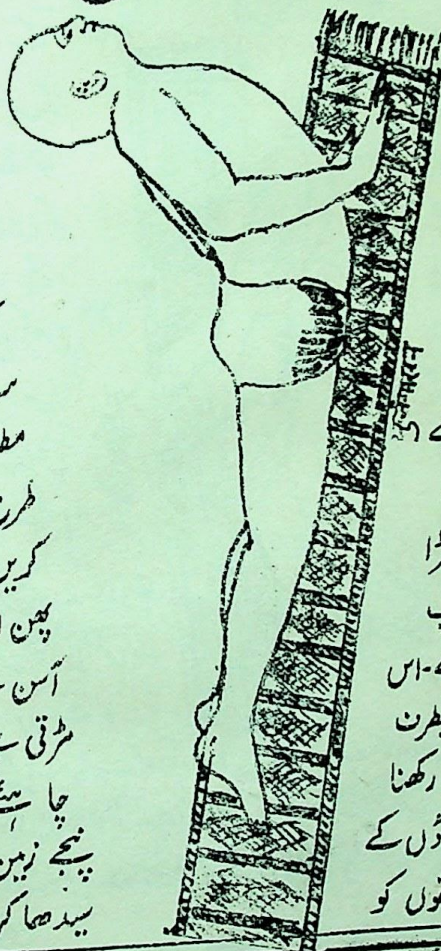
لول آسن

بک آسن کی طرح دونو ہاتھوں کے پنجے زمین پر ٹکا کر ان کے ہی بل پر سارا جسم اوپر کو اٹھا دیجئے ۔ لول آسن بن جائیگا بک آسن میں پاؤں کے نیچے پیچھے کی طرف جھکے ہوتے ہیں۔ اس میں آگے کی طرف ہوتا ہے ✦

लोलासन ।

اس کو (तोलासन) تول آسن بھی کہتے ہیں ✦

فوائد:- بک آسن اور لول آسن دونوں کے فائدے ایک سے ہیں ✦

شلبھ آسن !

پہلے پیٹ کے بل لیٹ جائیے ازاں بعد ہاتھوں کو لمبا کر کے جسم سے ملاتے ہوئے لٹا دیجئے۔ پھر آہستہ آہستہ گھٹنوں کو موڑے بغیر پاؤں کو اوپر اٹھائیے۔ پاؤں کے پنجوں کو بھی کھینچ رکھیں اس کے بعد بھجنگ آسن کی طرح سر گردن۔ چھاتی کو۔ اوپر اٹھائیے اس آسن میں سارے جسم کا بھار توند کے چار پانچ انگل حصہ کے سہارے پر ہوتا ہے۔ ہاتھوں کا بھی تھوڑا سا سہارا ہوتا ہے۔ چونکہ شلبھ (پتنگا) کی شکل سے یہ آسن ملتا ہے۔ اس واسطے اس کا نام شلبھ آسن ہے +

فوائد:- سارے جسم کی نسوں پر زور پڑتا ہے۔ دوران خون میں تیزی آتی ہے جس سے خون صاف ہوتا ہے بڑھی توند کو گھٹا دیتا ہے قبض ہاضمہ کی کمزوری کو دور کرتا ہے بھجنگ آسن سے اس کے فوائد ملتے جلتے ہیں اس کی مشق دس منٹ تک بڑھائی جا سکتی ہے +

بھجنگ آسن!
پہلے
بل زمین
پھر ہاتھوں
زمین پر رکھ
بازوؤں کو
دونو طرف
بعد ازاں پہلے
گو اوپر اٹھائیے
کہ جسم کو اس
سے اٹھا کر کھڑا
پھن والا سانپ
کھڑا ہوتا ہے۔ اس
کی ہڈی پیچھے کیطرف
بالکل سیدھا رکھنا
حتے الامکان پاؤں کے
لگے رہیں۔ ہاتھوں کو
پیٹ کے
پر لیٹ جائیے
کے نیچے
کر دونوں
چھاتی کے
کھڑا کرو۔
سر۔ پھر گردن
مطلب یہ کہ
طرح زمین
کریں جیسطرح
پھن اٹھا کر۔
آسن سے ریڑھ
مڑتی ہے پیروں کو
چاہیئے۔
نیچے زمین سے
سیدھا کرنے کی

ضرورت نہیں +

اس آسن میں سر سے لے کر ناف تک کا جسم زمین سے اٹھ جانا چاہیئے +

اس آسن کو (सर्प आसन) سرپ آسن بھی کہتے ہیں۔

فوائد:۔ پیٹ کی تمام بیماریاں دور ہوتی ہیں ۔ جن کا پیٹ بہت بڑھا ہو۔ ان کو اس سے جلدی اور مستقل فائدہ ہوتا ہے۔ لگاتار باقاعدہ کرنے سے احتلام تک کو رفع کرتا ہے۔ پران کی طاقت بڑھتی ہے۔ پیٹھ اور کمر کا درد رفع ہوتے ہیں۔ کمر میں خاص طاقت آتی ہے۔ منا۔ اگنی اور قبض کو دور کرتا ہے۔ دق کے آغاز میں اگر اس آسن کی مشق کی جائے۔ تو اس کی ترقی روک کر اس کو بیخ دبن سے اکھاڑ دیتا ہے۔

اگرچہ یہ آسان ہے۔ لیکن اس کو باقاعدہ اور آہستگی سے کرنا واجب ہے۔ پندرہ منٹ تک اس کی مشق بڑھا سکتے ہیں +

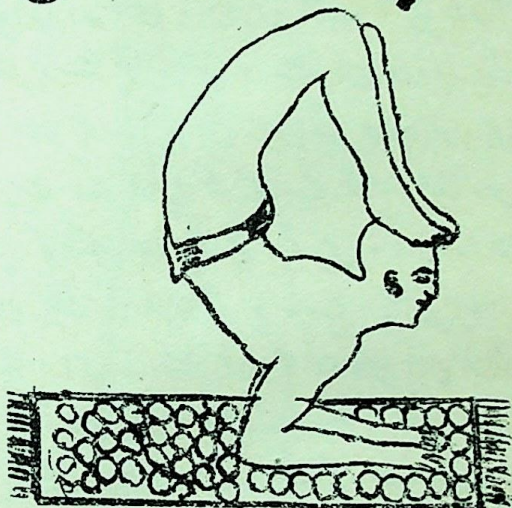
دھنر آسن

پہلے پیٹ کے بل لیٹ جائیے پھر دونو پاؤں کو گھٹنوں کے پاس موڑ کر اوپر اٹھائیے- سر اور ادھر گردن چھاتی کو اوپر اٹھائیے- دونو ہاتھوں کو پیچھے لے جائیے - اور ان سے دونو پیروں کے نیچے مضبوطی سے پکڑ لیں- سر وغیرہ اور ہاتھوں کے ذریعے پاؤں کو ایسا کھینچئے- کہ کمان کی شکل بن جائے- اس آسن میں جسم کا سارا بوجھ پیٹ اور کمر پر پڑنا چاہیئے ۔

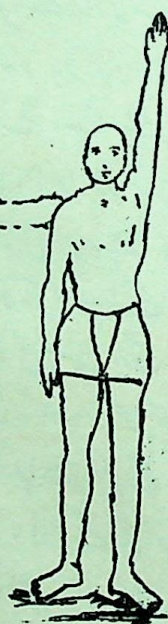
دھنر کے معنی کمان ہوتے ہیں۔ چونکہ اس آسن میں جسم کو کمان کی شکل میں لانا ہوتا ہے۔ اس واسطے اس کا یہ نام ہوا +

فوائد:۔ اس آسن میں بھجنگ آسن اور شلبھ آسن دونو ملے ہوئے ہیں۔ اس واسطے ان دونوں کے فائدے تو اس سے ہونے ہی ہیں۔ اس کے علاوہ اور بھی فائدے ہیں + پیٹ کے سوا چونکہ جسم کے تمام اعضا اس آسن میں اوپر کو تنے اور کھچے ہوتے ہیں۔ اس واسطے خون کا رجحان پیٹ کی طرف کو ہوتا ہے۔ لیکن پیٹ دبا ہوتا ہے۔ اس واسطے خون کا دوران اس طرف سے پلٹ کر پیٹھ کی طرف کو ہو جاتا ہے۔ جس سے ریڑھ کی ہڈی اور اس سے وابستہ رگ وریشہ کو خوب تقویت ملتی ہے چھاتی ابھری ہوئی ہوتی ہے۔ اس واسطے سانس کا فعل باقاعدگی سے ہوتا ہے۔ دل کی دھڑکن کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ جلو درد والے کو اس آسن سے خاص فائدہ ہوتا ہے +

کئی لوگ اس آسن کو (सुप्त उष्ट्रासन) سپت اشٹر آسن بھی کہتے ہیں +

ورشچک (بچھّو) آسن

پہلے آسن پر بیٹھ جائیے پھر دونو ہاتھونکو برابر فاصلے پر رکھ کر کہنیوں سمیت زمین پر جما دیجئے ہاتھوں کے نیچے کھلے رہیں۔ اسکے بعد آہستہ آہستہ پاؤں اوپر اٹھا کر گھٹنوں کو موڑ دیجئے اور پاؤں سر پر لگا دیجئے۔ سر بالکل سیدھا رہے۔ نظر سامنے ہو یا ناک پر +
شروع میں یہ آسن کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اسلئے پاؤنکو دیوار یا دوستوں کے سہارے اٹھانا چاہئے +

فوائد:۔ اس سے جسم ہلکا پھلکا ہو کر خوب پھرتیلا ہو جاتا ہے۔ جسم کے انگ بھنگ تمام حصوں پر زور پڑتا ہے۔ اسواسطے تمام جسم کی صحت کے لئے مفید ہے +

ناڑ آسن

دیوار کے ساتھ پیٹھ لگاکر اس طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے - کہ سر کا پچھلا حصہ - پیٹھ - چوتڑ - پاؤں کی ایڑیاں دیوار سے چھوتی رہیں - دیوار سے ہٹ کر الگ ہو کر کھڑے ہوں تو بھی ان حصوں کو بالکل سیدھا ایک لائن میں رکھنا چاہیئے. پھر اپنے ایک ہاتھ کو آہستہ آہستہ اوپر لیجائیے اور بالکل سیدھا کرکے اوپر کو زور سے کھینچیئے - یہاں تک کہ آپ کو محسوس ہونے لگے - آپکے مقعد کی تمام ناڑیاں اور اوپر کو اٹھائے ہوئے ہاتھ والے پہلو کی سب ناڑیاں اوپر کو کھچی جا رہی ہیں - پھر آہستہ آہستہ اسے نیچے لائیں - لیکن کھچاؤ اس میں برابر رکھیں +

वाडासन ।

اس کے بعد دوسرے ہاتھ سے بھی اسیطرح کریں +

اس کے بعد دونو ہاتھوں سے کریں +

اس آسن کو کرتے وقت سانس کی رفتار نہایت سست اور سانس کو گہرا کر دینا چاہئے +

جب اتنا آسن اچھی طرح ہونے لگے۔ تب کمر کے نیچے کے حصّے کو قائم رکھ کر کمر سے اوپر کے حصے کو دائیں بائیں آگے پیچھے گھمائیے +

اس آسن کو کرتے ہوئے اپنے پاؤں کو سختی سے زمین پر قائم رکھنا چاہئے۔ اور ران اور پنڈلیوں کی ناڑیاں کو نیچے کی طرف کھینچنے کی کوشش کرنی چاہئے +

اگر نیچے کا حصہ قائم رکھ کر اوپر کے حصے میں حرکت دینے وقت ٹھوڑی کو گلے کی ہنسلی کے پاس اور داہنے بائیں کندھوں پر لگایا جائے۔ اور سر کا پچھلا حصہ پیٹھ کی طرف جتنا جھکایا جا سکے جھکایا جائے۔ تو گلے کی نس ناڑیوں میں نئی طاقت عود کر آتی ہے۔ اور گلے کی تمام بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ اگر تندرست آدمی اس کی روزانہ مشق کرے۔ تو زکام۔ نزلہ۔ کھانسی اس کے نزدیک بھی نہ پھٹکیں +

جس ہاتھ کو پھیلایا ہوا ہے۔ اس کے پنجے کو پوری طاقت کے ساتھ پھیلائیے اور اس کو سکوڑیئے۔ اس سے ہاتھ کی طاقت گرفت مضبوط ہو گی +

اگر آپ بغیر تکان محسوس کئے ہاتھ کے اس پھیلانے اور سکوڑنے کو پانچ سو بار کر سکیں۔ تو سمجھئے۔ کہ اگر آپ میں مناسب طاقت موجود ہے۔ معمولی آدمی تو پندرہ بیس بار میں ہی تھکاوٹ محسوس کرنے لگتا ہے۔ بہر حال اپنی طاقت سے زیادہ کرنے کی ہرگز کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ اس سے بجائے فائدہ کے نقصان ہی ہوتا ہے +

تاڑ آسن کرنے کے وقت :- جسم پر تنگ کپڑے نہ ہونے چاہئیں۔ یہ آسن ہر جگہ۔ ہر وقت ہو سکتا ہے +

فوائد:- اس آسن سے ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہتی ہے۔ آج کل نوجوان اور کیا بوڑھے سب کی ریڑھ کی ہڈی خم کھائے ہوئے ہے۔ جس سے ہندوستانیوں کی صحت دوسروں کے مقابلہ میں حد درجہ گری ہے۔ لگاتار کرنے سے اس آسن سے قد میں زیادتی کا امکان ہے۔ اس سے تمام جسم کے اعضا پر ایک خاص خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ دورانِ خون میں خاص مدد ملتی ہے۔ ہاتھوں کی طاقت بازوؤں کی قوت برداشت خاص طور سے بڑھتی ہے۔ قبض وغیرہ امراض دفع ہوتے ہیں +

گرڑ آسن !

سیدھے کھڑے
بائیں ٹانگ میں
طرح لپٹائیے ۔
درخت سے لپٹتی
رہے ۔ کہ داہنا
کے اوپر آجائے۔
چاہئے ۔ کہ دائیں
پاؤں کے پیچھے
اس میں اگر بایاں
بھی جائے ۔ تو کوئی
بعد سر اور دھڑ کو
اپنے منہ کے سامنے
ٹانگوں کی طرح لپٹائیے

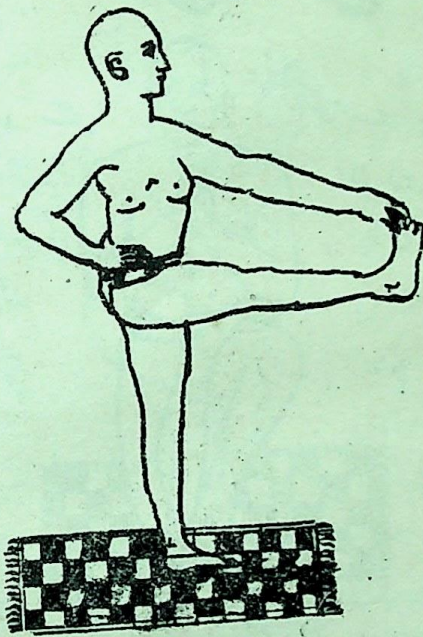
ہو جائیے ۔ پھر
داہنی ٹانگ اس
جس طرح بیل
ہے ۔ اپنی اقتباہ
گھٹنا بائیں گھٹنے
اور کوشش کریں
پاؤں کا پنجہ بائیں
سے چھو جائے
گھٹنا کچھ جھک
ہرج نہیں اسکے
سیدھا رکھتے ہوئے
دونو ہاتھوں کو لاکر
ہاتھوں کی دونو ہتھیلیاں

ملکر گرڑ کی چونچ کی شکل بنجائے ۔ اسیطرح داہنا پاؤں قائم رکھکر بائیں پاؤں کو لپٹانا چاہئے ۔ آغاز میں یہ تھوڑا ہی کرنا چاہئے ۔ پھر اسے ضرورت کے مطابق بڑھایا جا سکتا ہے + **فوائد :۔** اس سے پاؤں ۔ پنڈلیاں اور ہاتھ مضبوط ہوتے ہیں بڑھے ہوئے فوطے اس سے ٹھیک ہو جاتے ہیں گھٹنوں کے درد اور پاؤں کے درد دفع ہوتے ہیں

واتائن آسن

سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ ایک پاؤں اٹھائیے اور اس کی ایڑی دوسری ٹانگ کی ران کی جڑ میں لگائیے۔ تھوڑا سا وقت اس طرح رہکر پھر آہستہ آہستہ اس مڑے ہوئے گھٹنے کو دوسرے پاؤں کی ایڑی سے لگائیے۔ اسی طرح دوسری طرف سے بھی کیجئے +

فوائد:۔ پاؤں۔ رانوں اور گھٹنوں کی طاقت بڑھتی ہے۔
جتنی دیر آسانی سے ہو سکے اتنا کیجئے +
عورتوں کے لئے یہ آسن منع ہے +

ہست پاد انگشٹھ آسن

چھاتی پھیلا کر کھڑے سر، گلا، پیٹھ اور پاؤں لائن میں چاہئیں۔ سیدھے پاؤں دونو ملے۔ اب گھٹنے کو رکھتے

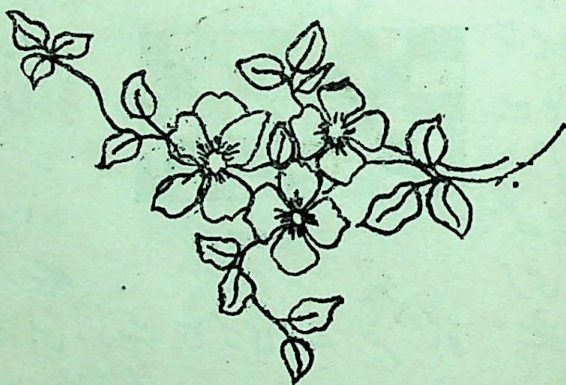
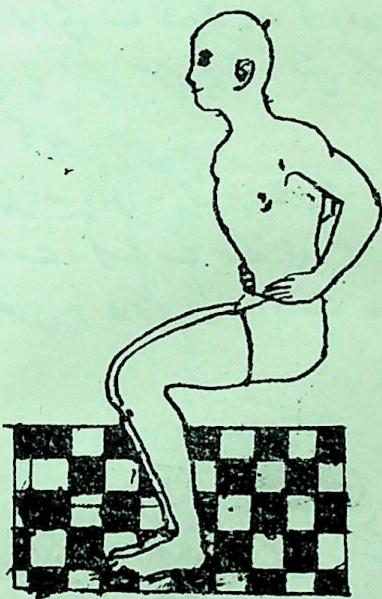
آگے کر سیدھے رہیئے چوتڑ سیدھی رکھئے گھٹنے رکھئے پاس پاس ایک سیدھا ہوئے

اوپر کو اٹھائیے۔ جب یہ پاؤں اوپر کو سیدھی لائن میں آ جائے۔ تو ہاتھ سے اٹھے ہوئے پیر کا انگوٹھا پکڑلیں۔ دوسرا ہاتھ چاہے کمر میں رکھیں۔ یا لٹکتا رہے۔ اسی طرح دوسرا پاؤں اٹھا کر بھی

یہ آسن کرنا چاہئے +

چوتھائی منٹ سے شروع کر کے پانچ منٹ تک بڑھایا جا سکتا ہے ÷

کوئی آدھ منٹ اس آسن کے کرنے پر اٹھے ہوئے گھٹنے سے اپنا سر یا ناک لگانے کی کوشش کیجئے۔ اور قوتِ ارادی کے ذریعے پیٹ کو اندر کھینچئے۔ شروع شروع میں یہ مشکل معلوم ہو گا۔ لیکن آہستہ آہستہ یہ ہونے لگ جائے گا ÷

فوائد:۔ پاؤں۔ پیٹھ۔ پیٹ۔ گلا۔ ٹانگ۔ کمر کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ کرنے کے ساتھ ہی معلوم ہو جاتا ہے۔ کہ ان حصوں پر خاص اثر ہو رہا ہے +

اُتکٹ آسن

پہلے سیدھے
کھڑے ہو جائیں۔ آہستہ
آہستہ جسم کے اوپر کے
حصے کو نیچے کرتے جائیں
نیچے پاؤں سے لے کر گھٹنوں
تک کے حصے کو بالکل
نہیں ہلانا چاہیے۔
جسم کے اوپر کے حصے کو
اتنا نیچے کریں۔ کہ
رانوں کا اور پنڈلیوں کا
ایک پورا زاویہ بن جائے۔
تھوڑا سا غور کرنے
سے یہ بات سمجھ میں آجائے
گی۔ کہ جیسے کرسی پر
بیٹھتے ہیں۔ ویسے ہی کرسی کے بغیر مانو بیٹھنے سے
یہ آسن بنتا ہے +

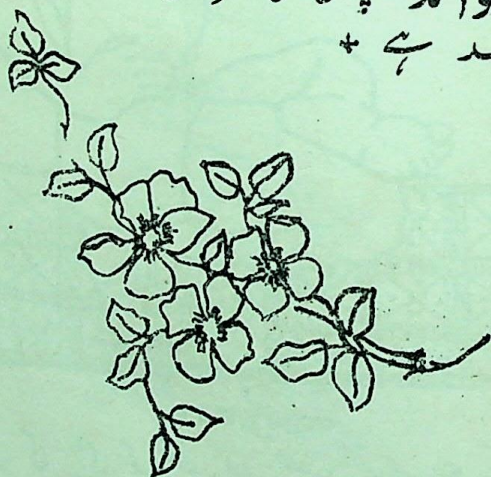
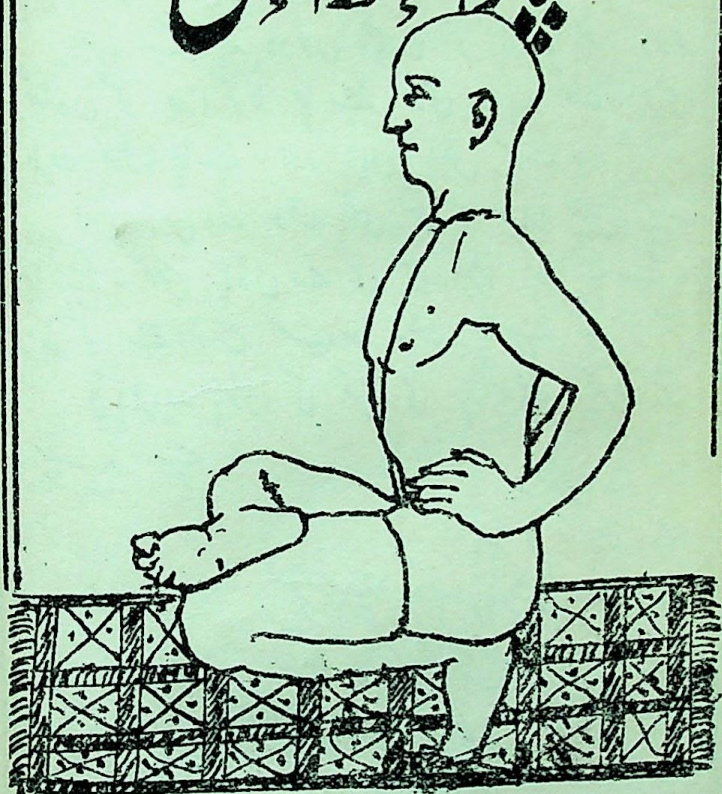
উৎকটাসন ।

جب یہ مشق ہو جائے - تب دونوں پاؤں کی ایڑیاں اٹھا کر جسم کا سارا بھار پاؤں کے پنجوں پر ڈالنا چاہیئے +

اس کے بعد دونوں پنجوں کو ہلائے بغیر دونو گھٹنوں کو جدا کرنا چاہیئے - یعنی داہنا گھٹنا داہنی طرف موڑنا چاہیئے - اور بایاں بائیں سمت +

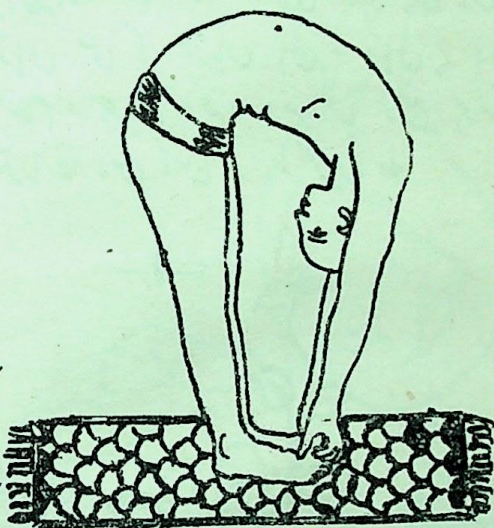
اس آسن کے وقت کسی قسم کا سہارا نہیں لینا چاہیئے - محض پاؤں کے بل ہی کھڑا ہونا چاہیئے - پیٹھ کو حتے الوسع سیدھا رکھنا چاہیئے +

فوائد:- پاؤں کی کمزوری - سوجن وغیرہ میں مفید ہے +

पादांगुष्ठासन।

پاؤں کی ایڑی کو مقعد اور خصیوں کے بیچ والی جگہ پر جماکر سارے جسم کا بھار اس پر ڈال کر بیٹھ جائیے

اور دوسرا پاؤں گھٹنے کے اوپر رکھئے۔ شروع شروع میں سہارے کی ضرورت پڑے گی۔ اس واسطے ایک ہاتھ دیوار پر یا نزدیک رکھی کسی چوکی پر رکھ سکتے ہیں +

فوائد:۔ مقعد اور خصیوں کے بیچ میں جو جگہ ہے۔ وہاں منی کی ناڑیاں ہیں۔ وہاں پر دباؤ پڑنے سے احتلام۔ جریان وغیرہ امراض رفع ہوتے ہیں + مستورات اس آسن کو نہ کریں +

پادہست آسن

سیدھے کھڑے
ہو جائیے پھر آہستہ
آہستہ ہاتھ
نیچے کرکے
دونو ہاتھوں
کی انگلیوں سے
دونو پاؤں کے
انگوٹھے پکڑ لیجئے
یہ پاد ہست
آسن بن گیا
دائیں ہاتھ سے
بائیں پاؤں کا
انگوٹھا پکڑیں۔ اور بائیں ہاتھ سے داہنے پاؤں کا انگوٹھا
یہ بھی اس آسن کی ایک قسم ہے۔
پاؤں کی جگہ بدلنے سے یعنی دائیں کی جگہ بایاں

পাদহস্তাসন

پاؤں یا بائیں کی داہنا پاؤں سے رکھنے سے بھی پادہست آسن کی ایک ترکیب ہے - اس میں ایک گھٹنا دوسرے پر آ جاتا ہے +

کئی لوگ اس کو (चक्रासन) چکر آسن بھی کہتے ہیں -
پہلی ترکیب کے بعد ہاتھ انگوٹھوں سے چھڑا کر سامنے زمین پر یا پاؤں کے ادھر ادھر رکھ یا اسی حالت ہی میں سر یا ناک کو گھٹنوں سے لگانا چاہیئے +

اس آسن میں یہ دھیان رکھنا چاہیئے - کہ پاؤں سیدھے رہیں - پاؤں کے پنجوں کا فاصلہ ایڑیوں کے فاصلے کے برابر ہو - گھٹنے ٹیڑھے نہ ہونے پائیں - بازو بھی جتنے الوسع سیدھے رکھنے چاہیئیں - پیٹ کو جہاں تک ہو سکے - اندر کی طرف کھینچنا چاہیئے - پیٹ جتنا اندر کو ہو گا - اتنا زیادہ فائدہ ہوگا آہستہ آہستہ بڑھاتے بڑھاتے دس منٹ تک تو اس کی مشق لے ہی جانا چاہیئے +

فوائد:- پاؤں - پیٹ - پیٹھ - کمر پر اس کا خاص کھچاؤ پڑتا ہے - لہذا ان حصوں پر خاص اثر ہوتا ہے - ان کی جملہ بیماریاں دور ہوتی ہے - تلی اور جگر کے تمام نقائص رفع ہوتے ہیں +

اس آسن کے کرنے سے بدہضمی اور قبض جاتے

کتنی پرانی کیوں نہ ہوں - دور ہوتی ہیں - بھوک
خوب لگتی ہے - پیٹ کے کیڑے دور ہوتے ہیں -
پیٹ میں ہلکاپن آتا ہے - یعنی توند گھٹتی ہے - چونکہ
تلی اور جگر اس آسن کے کرنے سے بالکل صاف اور
صحیح حالت میں رہتے ہیں - اس واسطے جگر اور تلی
کی خرابی کے سبب ہونے تمام امراض کا یہ آسن دافع
ہے +

اس آسن سے پیٹ کی ہوا کا رخ نیچے کو ہوتا
ہے اس سے پیٹ کی صفائی میں خاص مدد دیتی ہے -
اگر تھوڑا سا پانی پی کر یہ آسن کیا جائے - تو پاخانہ
خوب صاف ہوتا ہے +

اس آسن سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے
اس کی مشق بڑھانی چاہئے +

کون آسن

پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اور دونو پاؤں کو اس طرح رکھئے۔ کہ دونو میں قریباً ایک گز کا فاصلہ رہے۔ اس کے بعد ایک پاؤں کو سیدھا رکھ کر دوسرے کا گھٹنا بغل کی طرف موڑیئے۔ جس طرح کا گھٹنا موڑا ہے۔ اسطرف کے ہاتھ کو بھی نیچے لیجائیے۔ اور مڑے ہوئے گھٹنے کے پاؤں کا انگوٹھا پکڑیئے ہاتھ سیدھا رہے۔ سیدھے تنے ہوئے پاؤں کی طرف والا ہاتھ سیدھا اوپر کیطرف تان رکھئے۔ کچھ دیر اسیطرح رہکر پھر دوسری طرف سے کیجئے +

آہستہ آہستہ کرنے سے کچھ مدت بعد یہ آسن اچھی طرح ہونے لگتا ہے +

گومکھ آسن

داہنے پاؤں کا ٹخنہ بائیں چوتڑ کے نیچے اور بائیں پاؤں کا ٹخنہ داہنے چوتڑ کے نیچے رکھ کر تن کر بیٹھ جائیے۔ پھر بایاں ہاتھ بغل سے پیچھے پھیر کر اوپر کو کیجئے۔ اور داہنے ہاتھ کی کہنی اوپر کو کرکے ہاتھ کو پیچھے کی طرف موڑ کر اس سے بائیں ہاتھ کی انگلی پکڑ لیں +

ہاتھوں اور پاؤں کو اول بدل کرکے دونو طرف سے یہ آسن کرنا مناسب ہے۔ ورنہ جسم کے ایک حصے پر دباؤ پڑنے سے دوسرے حصے میں نقص پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ یہ آسن کھڑا ہو کر صرف ہاتھوں سے ہوسکتا ہے۔ ایک سے پندرہ منٹ تک کیا جاسکتا ہے + **فوائد۔** ہاتھوں اور چھاتی کو نفع پہونچتا ہے +

پران آسن!

داہنے پاؤں کا پنجہ بائیں بازو اور ران میں دبائیے اور بائیں بازو کو بائیں گھٹنے کے نیچے سے زور سے

نکالکر بایاں ہاتھ زمین پر ٹکائیے۔ اس وقت گھٹنے کے ذریعے بازو کو نیچے دبانے اور بازو سے گھٹنے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کیجئے۔ اسی طرح دوسری طرف سے بھی کیجئے۔ **فوائد:-** اس سے ہاتھ پاؤں بازو اور گھٹنے کی طاقت بڑھتی ہے۔ پھیپھڑوں میں کھچاؤ ہونے سے ان کی طاقت بڑھتی ہے پران کی قوت زبردست ہوتی ہے عمل تنفس ٹھیک اور باقاعدہ ہونے لگتا ہے پران یا سانس کو روکنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔

چترکون آسن

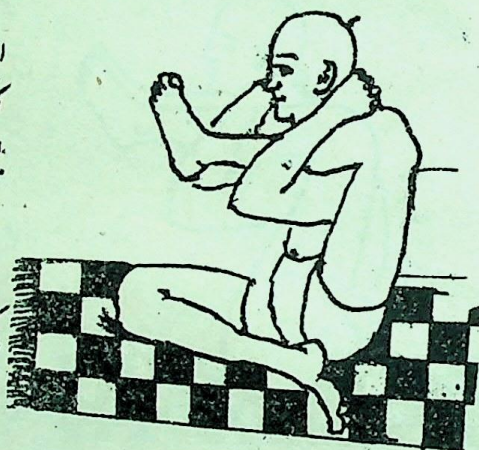
داہنے کا گھٹنا لیں۔ بائیں کو ہاتھ موڑ رکھیں اس اوپر اور ہاتھ

پاؤں موڑ اور پاؤں بائیں کے میں اور ہاتھ کو اٹھائیں داہنے کو سر کے

चतर कोन आसन

پیچھے لاکر اس کی انگلیوں سے بائیں ہاتھ کی انگلیوں کو پکڑ لیجئے۔ اسی طرح دوسری طرف بھی کرنا چاہئے + **فوائد:**- پاؤں درست ہوتے ہیں۔ گلا صاف ہوتا ہے۔ بازوؤں میں طاقت آتی ہے +

ایک ہست بھج آسن

داہنا پاؤں
دائیں کندھے
پر رکھئے اور دونو
ہاتھوں کو گردن
کے پیچھے لیجائیے
اور ان سے
ایکدوسرے ہاتھ کی
انگلیاں پکڑ لیجئے
اور بازو
کے سہارے
پاؤں کو اوپر
ہی رکھئے +

एकहस्तभुजासन ।

اسی طرح دوسری طرف سے بھی کرنا چاہئے +

فوائد:- ہاتھوں اور ٹانگوں میں طاقت آتی ہے۔ گردن مضبوط ہوتی ہے +

یہ آسن عورتوں کو نہیں کرنا چاہئے +

دوہست بھج آسن

दिहस्तभुजासन

دونو پاؤں کو
دونو کندھوں
پر رکھیں اور ہاتھونکو
گردن کے پیچھے
لیجاکر ایک دوسرے
میں ملا دیجئے +
اور ٹانگوں کو
بازوؤں کے سہارے
اوپر ہی رکھیئے +
ایک ہست بھج
آسن کی جب
مشق اچھی طرح ہو۔ تو اس کے کرنے میں دقت نہیں
ہوتی۔ اس کے کئے بغیر اسے کرنا بھی نہ چاہئیے +

فوائد:۔ ایک ہست بھج آسن جیسے ہیں +

عورتوں کے لئے یہ آسن ممنوع ہے +

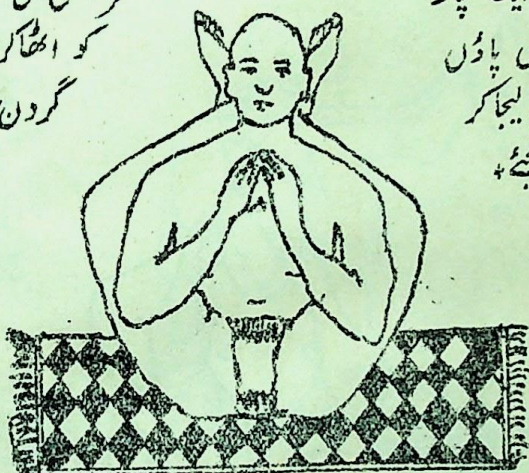
ایک پاوشر آسن

پہلے پالتی لگاکر بیٹھیے پھر ایک پاؤں کھول کر ایک پا دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر آہستہ آہستہ سر کے پیچھے گردن پر رکھیے اسی طرح دوسری طرف سے بھی کرنا چاہیے

एकपादशिरासन।

فوائد:- پاؤں - ران - گردن کو فائدہ پہونچتا ہے +

عورتوں کے لئے یہ آسن منع ہے +

دوپاد شر آسن

شر آسن اور دو پاؤ شر آسن میں اس بات کی احتیاط رکھیں - کہ یہ آسن پہلے دن مشکل سے ہوتے ہیں - اس واسطے غیر ضروری طاقت کا استعمال نہ کریں بلکہ آہستہ آہستہ کریں - جس سے جسم کے پٹھے نرم ہو جائیں پھر یہ دونو آسن آسانی سے ہونے لگینگے +

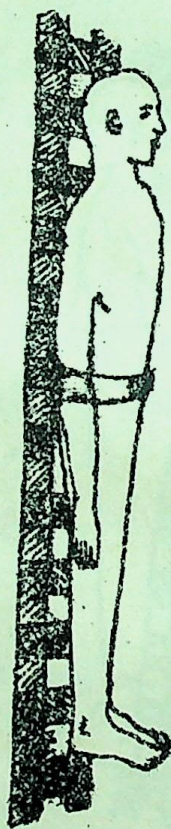
فوائد:- گردن - ران - پاؤں مضبوط ہوتے ہیں +

عورتوں کو یہ آسن نہ کرنا چاہیئے +

شوآسن

زمین پر دری یا کوئی اور نرم کپڑا مثلاً کمبل بچھا کر اس پر چت لیٹ جائیے اس طرح کہ پیٹھ وغیرہ تمام اعضا زمین سے لگے رہیں ۔ منہ چھت یا آسمان کی طرف رکھیں ؂ اور دونو ہاتھ اور دونو پاؤں پھیلے رہیں ؂

اس کو मृतासन مرت آسن اور (प्रेतासन) پریت آسن بھی کہتے ہیں ؂

فوائد:۔
جسمانی یا دماغی تکان کو دور کرنے میں یہ آسن اکسیر کا حکم رکھتا ہے ۔ اس سے دل تسکین حاصل ہوتی ہے

ڈنڈ آسن
یہ شو آسن
فرق اتنا ہے
ہاتھ اور پاؤں
ہوتے - بلکہ
ہوتے ہیں -
جسم سے ملا کر
ہیں - اس
سنتی سی شکل
فوائد -
کی طرح ہیں ٭
کی طرح ہے
کہ اس میں
پسارنے نہیں
پاؤں ملا کر رکھنے
اور ہاتھ بھی
رکھنے ہوتے
سے ڈنڈے
ہو جاتی ہے
شو آسن

پوران آلوچن گرنتھ مالا

آریہ بھاشا میں

سمپادک شری سوامی ویدانند تیرتھ جی مہاراج

(۱) بھوشیہ پران کی آلوچنا۔ پہلا اڈیشن ختم ہے ۔

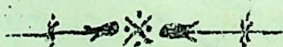
(۲) شوپران کی آلوچنا۔ مصنف پنڈت منسا رام جی ۔

(۳) گرڑ پران کی آلوچنا ۔

(۴) وراہ پران کی آلوچنا ۔

(۵) کورم پوران کی آلوچنا از پنڈت بھگت رام جی آریہ اپدیشک

اس آلوچنا میں پران کے پرمانوں سے پورانک مت کا کھنڈن اور ویدک دھرم کا منڈن بڑی خوبصورتی سے کیا گیا ہے۔ کتاب پڑھنے لائق ہے ۔

جو کتب شائع ہونیوالی ہے

(۱) دیوی بھاگوت پران کی آلوچنا - از شری پنڈت
سیتہ دیوجی سدھانت شرومنی پربھاکر۔
یہ کتاب نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے - دیوی
بھاگوت پران کی بہت مہما مانی جاتی ہے۔ آپ کو
اس آلوچنا میں سارے پران کا سار ملے گا
ساتھ ہی منورنجک سما لوچنا بھی پڑھنے کو ملیگی

(۲) برہم پران کی آلوچنا - از پنڈت بھگت رام جی
آریہ اپدیشک - برہم پران سب پرانوں میں پہلا
تسلیم کیا جاتا ہے - اس آلوچنا سے آپ
کو پورانک زمانہ کے آغاز کی حالت کا پتہ لگیگا

(۳) ویدک پرارتھنا پرکاش - اس میں چار سو منتر
پرارتھنا کے متعلق ہیں - سویرے - رات کو

سوتے وقت وغیرہ مختلف اوقات کی پرارتھنائیں اور ان کے ارتھ ساتھ دے گئے ہیں - ہر ایشور بھگت کے کام کی چیز ہے - شری سوامی ویدانند تیرتھ جی اس کے مصنف ہیں - ان کا نام ہی کافی گارنٹی ہے +

(۴) ویدیں دلیش بھگتی - (ویداپدیش کا دوسرا حصہ) اسمیں وید کے تین سوکتوں کی نہایت سندر دیاکھیا ہے - اسکے مصنف ویدوں کے مشہور ودوان شری سوامی ویدانند تیرتھ جی مہاراج ہیں +

(۵) ویدانپشد کی پہلی انپشد - یوگ انپشد بالکل نئی چیز ہے - آج تک کسی نے ایسی کتاب نہیں لکھی - مول وید سے چن کر انپشد تیار کی گئی +

کتاب چھپ گئی ہے - قیمت مجلد - - - - - - ۱/۶

نوٹ :- انکے علاوہ ہمارے ہاں ہر قسم کی دھارمک پستکیں بارعایت ملسکتی ہیں +

سنت رام مینیجر آریہ پستک بھنڈار لاہور

(آریہ بھاشا)

(۱) ویدامرت (دوسرا ایڈیشن) سوادھیائے کیلئے نہایت مفید اور اُتم کتاب ہے

قیمت .... عہ ...... علاوہ محصولڈاک

(۲) ویدک دھرم۔ اس ڈھنگ کی آجتک کوئی بھی کتاب آریہ سماج کی طرف سے شائع نہیں ہوئی۔ لائق مصنف نے آریہ سماج کے سب سدھانتوں کے وید منتر اکٹھے کر دئیے ہیں۔ ترجمہ نہایت سلیس اور عام فہم ہے۔ پرتیک ویدک دھرمی کے پاس اس کا ہونا لازمی ہے مصنف ایک بڑی کتاب ویداپدیش لکھ رہے ہیں اس کا یہ پہلا حصہ ہے۔ جلدی سے اسے خرید کریں۔ ورنہ دوسرے ایڈیشن کی انتظار کرنا پڑے گی۔

قیمت .... ۱۲ ...... علاوہ محصولڈاک